

دال دا کادسترخوانے

2014 کی بہترین ریسپی کلیکشن بالکل فری



WWW.PAKSOCIETY.COM

ایسپیشل
پکسوسائٹی

فہرست

گہواری

10	دنا شعیب سے ملنے	52
11	چھوٹا فلیٹ یا گھر سجانا	53
12	گہواری ہی اچھا...	54
13	گہواری کی آرائش میں 3 کاراج	86
14	نوعمر بچوں کا بیڈروم	88
15	ایلو سلیم فوٹائل	90
16	کافی ٹیبل	92
17	باورچی خانہ، حسن کا خزانہ	94



سیر و سیاحت

28	لکڑی ٹرینوں میں سفر	106
29	گھومیں پھریں دنیا دیکھیں	108
30	سندھ کا سری	

منہ زیب

12	یوگائی ماؤں کے لئے
14	فالج کا حملہ... کیوں اور کب؟
20	شاہنگ ہے صحت کا نسخہ
22	کاسٹیکس کریں تازہ دم بھی
24	بچنے کے ہیں انداز اپنے اپنے
26	آؤ سیکھی نئے فیشن کی بات کریں
28	حسن کا جادو کن ہاتھوں میں...
30	دفتر جانا ہے... ہال کیسے بنائیں؟
32	چہرہ ہے اک آئینہ
34	فریکٹر... چہروں کو گہنا دیتی ہیں

میرے بچپن کے دن

30	نومولود بچوں کے رونے کی وجوہات
32	گھر سے بڑھ کر کوئی استاد کیوں؟
34	تعلق خاطر
36	میں اچھی ماں ہوں یا نہیں
38	اور کیا چاہئے زندگی کے لئے

یہ شیف ہمارے

44	Yu win Jing، کرشنا نائیک (چائیمیر شیف)
46	مستقبل کے شیف (NICAHM)

یومِ پاکستان

23 مارچ یومِ قرارداد پاکستان
بانی پاکستان کے محبوب بل اسٹیشنر

یومِ خواتین

صنعتی مساوات کا عالمی دن
باعث فخر ہیں ہماری خواتین
نام میں کیا رکھا ہے
یاسمین بانو (افسر تعلقات عامہ)
مریم باجوہ (ڈے کیئر سینٹر)

کھانا صحت کا خزانہ

کھائے پھل اور سبزیاں
آد کا دو... سپر فروٹ
گاجر... کرشناٹی سبزی
غذائی عادات اور طرز زندگی
چھوٹی الائچی... فائدے بے شمار
مسٹر ڈسیدز... غذائیت کے خزانے
اجوائن کے کرشمے

صحت عامہ

بزیٹ کینسر
کیسی ہونی چاہئے کھانے کی پلیٹ
زنگ... معدنیات کا بہترین جاذب
گرتے بالوں سے نہ ہوں پریشان

مستقل سلاط

10	اداریہ
11	آپ کی رائے
16	ڈالڈائن فلاور آئل
57	آج کیا پکائیں
121	غزل اس نے چھیڑی
122	ڈالڈائیڈ وائزری سروس
132	افسانہ
134	شہرنامہ
136	ریویوز
138	ستاروں کی محفل

لائٹ کیمرا ایکشن

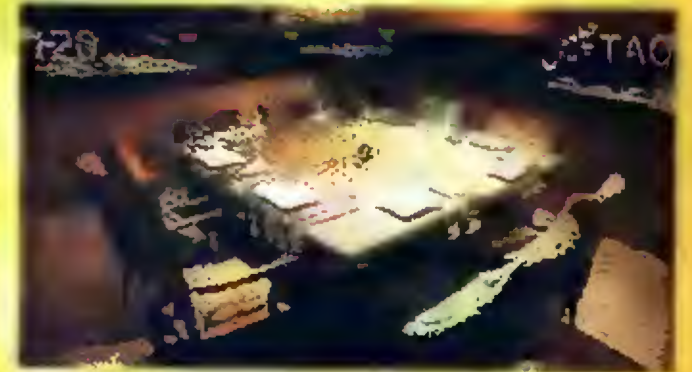
118	جگن کاظم
119	میتا شفیع، فارس شفیع



باغبانی

118	برگد کی چھاؤں
119	کیومائل اگائیں

ریستوران ریویو



ریسیپیز

75	چکن کارن اور مشروم سوپ، نمکین بسکٹ	60	چائینیز اسٹیفڈ کوفتے	چکن والٹ نکلز
76	پرائز پیسٹو ساس، چکن لیوران باری کیو مصالحہ	61	پاپ کارن	امریکن چکن سوئی
77	بیکڈ منس سلاکسز ان گریوی	62	بریڈ لڑائیا	شیمپ ڈپائی
78	شالیم گوشت کی بھجیا	63	گارلک فینل فلیٹک اسٹیک	سی فوڈ پز اسلاکسز
80	بھری ہوئی مرچوں کا قیمہ	64	چنیوٹی شب دیگ، چلی پلاؤ	باجرے کے لڈو
81	اورنج ماربل کیک، رینیو فلائڈ	65	سندھی مچھلی بہہ کے ساتھ، بلوچی دم پخت	اورنج چیز کیک
82	پوٹینو کیک (ریڈرز ریسپی)	66	پن ویل پیٹیز	تھائی اسٹائل مچھلی



اداریہ

قیمت 165 روپے شمارہ نمبر 49، مارچ 2015

معزز قارئین!
السلام علیکم



جیسا کہ آپ سب جانتے ہیں کہ ہمارا ہر شمارہ کسی خاص تہیم کے تحت ترتیب دیا جاتا ہے، لیکن مارچ کے مہینے میں ہمیشہ ہماری ٹیم کو یہ مشکل پیش آتی ہے کہ اس تہیم کو کیا نام دیا جائے کیونکہ مارچ میں آپ کے ڈالدا کادسٹر خوان کی اینیورسری منائی جاتی ہے۔ اسی وجہ سے ہم اپنے قارئین کی فرمائش پر اینیورسری ٹکٹ کی شکل میں تراکیب کا کلیکشن آپ کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ یوں تو یہ میگزین اب صرف کوکنگ میگزین نہیں رہا بلکہ فیملی لائف اسٹائل میگزین کے طور پر مانا جا رہا ہے اور اس کے پڑھنے والوں میں زیادہ تعداد خواتین کی ہے۔ 8 مارچ کو عالمی سطح پر خواتین کا دن تسلیم کیا گیا ہے لہذا ہم نے اس شمارے میں اس حوالے کو بھی مد نظر رکھا ہے۔ تو آئیے مزید ارتراکیب بناتے ہوئے ہر فن مولا اور اپنی اپنی فیلڈ میں کامیاب خواتین کو خراج تحسین پیش کریں اور ان کے کارناموں پر فخر کریں کیونکہ

’وجود زن سے ہے تصویر کائنات میں رنگ‘
اس شمارے کو ترتیب دینے میں ہماری ٹیم کی شب و روز کی کاوشیں کس حد تک آپ کے معیار پر پوری اتری یہ بتانا نہ بھولے گا۔

سرورق اینیورسری اسپیشل

پبلشر
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن مینیجر
عمران فاروق

خط و کتابت کا پتہ:

REVELATION INC.

2nd, 210 فلور کانفرنس سینٹر، خیابان رومی،

بلاک نمبر 5، ککشن، کراچی (75600)

ای۔ میل: dkd@revelationinc.co

فون نمبر: 021-35304425-6

فیکس: 021-35304427

ایڈورٹائزنگ مینیجر
منور شریف

0323-2395990

ڈسٹری بیوشن مینیجر

شیخ مشتاق احمد

0300-2275193

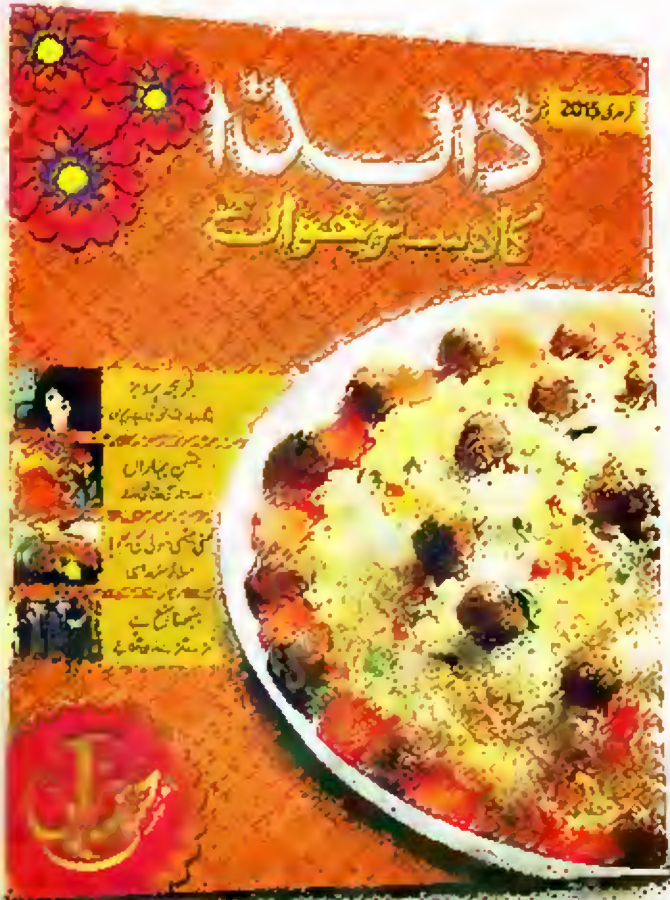


ڈالدا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

اعتماد: ماہنامہ ڈالدا کادسٹر خوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کادسٹر خوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کادسٹر خوان کے حقوق ہائیکورٹ فیڈرل مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کادسٹر خوان جناب آسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ میکیگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

آپ کی رائے



تبصرہ پسند آیا۔ جیلانی بانو کا افسانہ یہ کون ہنسا اور ڈاکٹر زہت عباسی کی غزل بہت خوبصورت تھی۔ رسالہ تو پورا ہی لا جواب ہے۔
اللہ کرے زور قلم اور زیادہ!
طلحی ناہید... مظفر گڑھ

نئے پیٹرن کو خوش آمدید

جشن بہاراں یعنی فروری 2015 کے شمارے میں کی گئی تبدیلیاں نگاہوں کو اچھی لگ رہی ہیں۔ ایک فوڈ میگزین میں کن کن مضامین اور موضوعات کا احاطہ کرنا چاہئے آپ کی ٹیم خوب جانتی ہے۔ آئندہ بھی کوشش کیجئے کہ ایسے ہی دلچسپ انداز سے رسالے کو سچا سناورا جائے۔ رخ زیبا، گہر داری، کھانے صحت کے خزانے اور ریسپیز بہت جاندار اور دلچسپ سلیٹے ہیں۔ کیا یہ نیا پیٹرن آئندہ بھی دیکھنے کو ملے گا۔
علیہ ہاشم... فیصل آباد

شیف اور ڈاکٹر کے انٹرویوز پسند آئے

شیف مصطفیٰ کو ہم نے ڈاکٹر کا دسترخوان کے پلیٹ فارم ہی سے جانا مگر ان کی باتیں خوبصورت تھیں۔ ڈاکٹر ناجیہ کا انٹرویو اچھا لگا۔ معلوماتی تھا اور نوجوان بچوں کے چہروں اور جلدی مسائل پر انہوں نے دلچسپ معلومات مہیا کی۔ ایسے انٹرویوز کم کم شائع ہوتے ہیں مگر جب بھی ہوتے ہیں پڑھ کر غلم میں اضافہ ہوتا ہے۔ آئندہ بھی یہ سلسلہ جاری رکھئے گا۔
شیخ پردیز... لاہور

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کوئٹس کے لئے ترائیک اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔
(ادارہ)

ڈاکٹر کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈاکٹر ایڈوائزر کی کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

ہوں مجھے فریڈکھو اور کھروں میں سلیں کی بیک سے متعلق نوٹس بہت اچھے لگے۔ گہر داری کے مضامین میں فرنیچر کی عمر بڑھانے سے متعلق ہدایات بہت کام آمد رہیں۔ ریسپیز میں مل والا کڑا اسی گوشت اچھا لگ رہا ہے۔ علیہ یوسف... دادو

بہار آئی کہ ڈاکٹر آیا

جشن بہاراں کے دلکش اور معلوماتی مضامین کا احاطہ کرتے ہوئے ڈاکٹر کا دسترخوان کی بدلی ہوئی شکل ہوا کے تازہ جھونکے کی مانند لگی۔ ریسپیز اور مضامین کا توازن بہت خوبصورت ہے۔ مصالحے بھی جڑی بوٹیاں بھی، زیتون، ناریل اور گھیکوار اچھے لگے۔ دلچسپ مضامین میں بیٹھنا سنج ہے، نشورول کرافٹ، سوشل نیٹ ورک ویب سائٹس اور بوگن ویلیا اچھے مضامین ہیں۔ شازبیہ عزیز... سکھر

ریستوران ریویو اچھا لگا

لاہور کا ریستوران آرامش کچن اپنے انداز کی خوبصورت جگہ ہوگی۔ آپ کے لکھنے کا انداز بھی جداگانہ ہے۔
روبینہ لیاقت... رد ہڑی

شیف مصطفیٰ کی باتیں لا جواب تھیں

ایک زمانہ ہوا ہم بھی کراچی کے باسی تھے کبھی رنگون والا میں شیف مصطفیٰ نے ہمیں آئینڈ ایک بنانا سکھایا تھا آپ نے اک طویل عرصے بعد ہمیں ہمارے شجر سے ملوایا۔ شکر یہ ڈاکٹر! میں یہ شمارہ جب تک ممکن ہوا محفوظ رکھوں گی۔ ریسپیز میں سبزی کوفہ ہماری اچھی ڈش لگ رہی ہے۔ سندھی کڑھی بھی خوب ہے۔
صائمہ شیخ... میانوالی

ڈاکٹر ایڈوائزر کے ٹوٹکے توجہ طلب ہیں

ایک شاندار آپ جس کام توں سے مجھے انتظار تھا کہ اگر کریم موجود نہ ہو تو کافی پاؤڈر کو کیسے پھینا جائے آپ نے مجھے ایک بڑی الجھن سے نجات دلادی۔ پیئرڈیم جیلی کو تو میں نے اکثر سردیوں کے موسم میں دروازوں سے آنے والی آوازوں کو ختم کرنے کے لئے استعمال کیا ہے ڈاکٹر جواب نہیں آپ کے نوٹوں کا۔
نجمہ منظور... ملتان

افسانہ اور غزلیں اچھی لگیں

کتب کے تعارفی سلیٹے میں شام شریاراں اور جیسا میں نے دیکھا پر

نیانیا سا شمارہ لگا

جنوری کے بعد آپ نے فروری میں بھی ہمیں خوبصورت ٹریٹ دی۔ سردرق پر نگارنگ بہار کا پہلو چوکا دینے کے لئے کافی تھا۔ مضامین کا انتخاب بھی ٹھیک تھا۔ جشن بہاراں سے متعلق مضامین خوب تھے۔ ہمیں فریج پرویز کے انٹرویو نے بہت متاثر کیا۔ جشن بہاراں کی سوغاتیں بہت دلچسپ تھیں۔ کھانے صحت کے خزانے میں صفحات تبدیلی کے ساتھ بہت اچھے لگ رہے ہیں۔ آپ نے ندریل، زیتون، گھیکوار اور مصالحوں پر خاصے معلوماتی مضامین شائع کئے ہیں۔
یا سکین خان... حیدرآباد

پہچانا مشکل تھا مگر پہچانا گیا

سردرق سے کوئی اور سا جریدہ لگا مگر پلیٹ کے دیکھا تو اپنی ڈاکٹر تھا۔ کیا غضب کے رنگ سجائے ہیں سردرق پر فریج پرویز، ڈاکٹر ناٹو جھٹ ناجیہ اشرف، 20 منٹ کا سن باتھ، فرنیچر کی عمر، فرش کا انتخاب اور دل آویز چوٹیاں بہت زبردست مضامین تھے تو قے ہے کہ آئندہ بھی ایسے ہی معلوماتی مضامین ڈاکٹر کا دسترخوان کی زینت بنیں گے۔
رومی طلعت... کوٹری

اسپاٹسی چیز ایک بھلا لگا

آپ نے کھانوں کی ترائیک کے صفحات میں تبدیلی کر کے ایک خوبصورت تجربہ کیا ہے۔ اس ضمن میں اسپاٹسی چیز ایک کا حوالہ دیتی چلوں کہ اسے بنانا مشکل لگا جب بنالیا تو چند سیکنڈ میں دوسرے کی فرمائش بھی ہوگئی۔ میں سمجھتی ہوں کہ میں نے ڈاکٹر کا دسترخوان کو اچھی طرح پڑھا اور Follow کیا جب ہی تو ایک اچھا بن گیا۔
شائستہ گلزار... رحیم یار خان

پیش براؤن پوٹیو ایک نئی ترکیب

کم از کم ہمارے لئے تو یہ ایک نئی چیز تھی جسے اسٹیکس اور بچوں کے لچ بکس کے لئے بنایا جاسکتا ہے۔ سر کے والی کری میٹش کا پلیٹز بہت دلکش ہے۔ اسی طرح ہڈے بچوں کو وافر فرائیڈ چکن کی تصویر بہت بھائی۔ اس بار ویک اینڈ پر اسے بناؤں گی۔ باقی رسالہ بہترین ہے۔
آمنہ سعود... ٹنڈو جام

کونگ اور گہر داری کے ٹپس اچھے ہیں

گذشتہ ماہ میرا خط شاید تاخیر سے ملا ہو اسی لئے فون پر اپنی رائے لکھوا رہی

23 مارچ

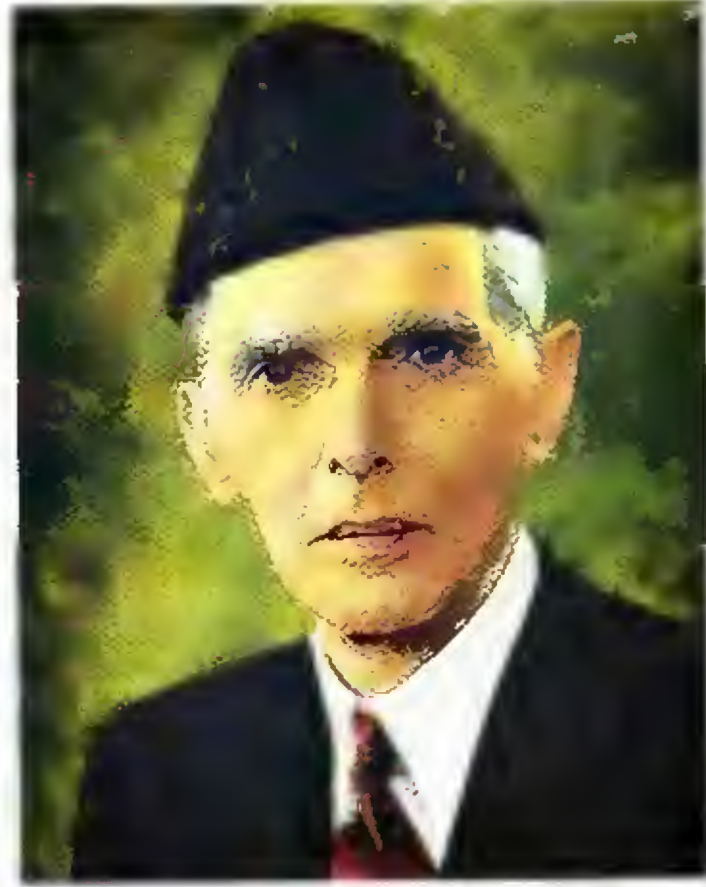
یوم قرار داد پاکستان

ہمارا تاریخی نشان خیر۔ مینار پاکستان

شروع میں مینار دفاعی ضرورت کے لئے بنے تھے۔ پھر ان کی حیثیت عوامی ہو گئی۔ اس کے بعد دین کے ستون پر نشان خیر کے طور پر بنائے جانے لگے۔ ہمارا مینار پاکستان بھی نظریاتی دفاع کی ضرورت، تحریک آزادی کی علامت، دین کی سرمرامی کا گواہ اور ہماری تاریخ کا نشان خیر ہے۔ مینار پاکستان آج بھی جاہ و شہمت کی علامت ہے دھرتی پر موجود ہے۔ مینار پاکستان ایک نئی یادگار ہے جسے مینار اسی جگہ تعمیر کیا گیا ہے جہاں 23 مارچ 1940ء میں قائد اعظم محمد علی جناح کی صدارت میں مسعدہ آل انڈیا مسلم لیگ کے اجلاس میں تاریخی قرارداد پاکستان منظور ہوئی۔ اسے یادگار پاکستان بھی کہا جاتا ہے۔ اسی جگہ کو اس وقت مفتو پارک کہتے تھے جو کہ سلطنت برطانیہ کا حصہ تھی۔ مینار پاکستان 118 میٹر اونچے پر محیط ہے، مینار کی بلندی 196 فٹ اور مینار کے اوپر جانے کے لئے 324 سیڑھیاں ہیں جبکہ اس کے علاوہ یہاں پرنسپل گیسٹ بھی سبب کی گئی ہے۔ مینار پاکستان کی پہلی سیڑھی پر قرارداد پاکستان کی تاریخ 23 مارچ 1940ء لکھی ہوئی ہے۔ مینار پاکستان کی دوسری اور تیسری منزل کے درمیان فاصلہ بہت زیادہ ہے۔ مینار کا سچلا حصہ پھول کی پتیوں سے مشابہت رکھتا ہے اس کی سنگ مرمر کی دیواروں پر قرآنی آیات، محمد علی جناح اور علامہ اقبال کے اقوال اور مسلمانوں کی آزادی کی تحریک تاریخ کندہ ہے۔ اس کے علاوہ قرارداد پاکستان کا مکمل متن بھی اردو اور ہنگامی دونوں زبانوں میں اس کی دیواروں پر کندہ کیا گیا ہے۔ مینار پاکستان کے احاطے میں پاکستان کے قومی ترانے کے خالق حفیظ جالندھری کا مزار بھی ہے۔ مینار کے اطراف خوبصورت ہیرہ دار، گوارے، راہداریاں اور ایک جھیل بھی موجود ہے۔ ہیرہ خاں اس پر شکوہ عمارت کا کین کوئی جالی نہیں ملتا۔ ہم اس مینار کی سرمرامی کی قیمت ادا نہیں کر سکتے۔ آزادی اور علیحدہ وطن کے لئے ہماری دعا میں ہیرہ سات سال کی قلیل مدت میں قبول ہوئی تھیں مگر کچھ اور دعا میں جو ہم نے مانگی تھیں ان پر کوہ پائیاں بیت گئیں۔ ان دعاؤں میں ہر گز دعا کے کشمیر ہے جس کے لئے اسٹے ہوئے دو ہاتھوں میں سے ایک ہاتھ انجالی ہی لڑائی لڑ رہا ہے۔ آج وطن عزیز و شہت گردی کی لپیٹ میں ہے، یوم قرار داد پاکستان کے اس تاریخی حیثیت والے روز دعا کیجئے کہ ہماری مقنون میں اتحاد رہے۔ ہم مرتد برکتی اور انجاء پسندی کے مفریت سے نکلنے میں کامیاب ہوں۔ ہمارے بچے ہمارے گل کی امیدیں مستقبل کے رہنما، ہماری معصوم اولادیں اس وطن کو چمکتا پھول بن جائیں کہ پاکستان ہم سب کی ماں ہے، مگر ہے اور جائے امان ہے، اللہ تبارک و تعالیٰ اس کی ہر آن حفاظت کرے (آمین)

بانی پاکستان قائد اعظم کے محبوب ہل اسٹیشن

23 مارچ یوم قرار داد پاکستان جب آتا ہے امید کی ایک شمع روشن ہو جاتی ہے۔ جس آزاد مملکت کا خواب دیکھا گیا تھا اور نئے آرزوؤں کا مسکن بنایا گیا وہ لاکھوں مسلمانوں کی قربانیوں کے بعد وجود میں آیا۔ قائد اعظم اور پاکستان ایک تصویر کے دو رخ ہیں لڑی میں پروئے ہوئے دو موتی ہیں۔ قائد کو ہم بطور مدبر مہر قانون اور سیاستدان کی حیثیت سے جانتے ہیں لیکن ہم میں سے سے قارئین قائد اعظم کے حس لطیف اور تفریحی سرگرمیوں سے ناواقف ہیں آئیے ڈالڈا کا دسترخوان کے ان صفحات کی مدد سے کے پسندیدہ تفریحی مقامات کی سیر ہم سب بھی مل جل کر کریں۔



قائد اعظم کو پہاڑی مقام پسند تھے خواہ وہ لندن کے ہوں، بمبئی، بھوپال، سری نگر، شملہ، سری کوئٹہ یا زیارت کے وہ ان سب جگہوں پر جاتے اور تصاویر بنواتے تھے۔ ممبئی کے مالابار ہل کا علاقہ شہر سے ہٹ کر ایک اونچے پلیٹ فارم پر واقع ہے۔ یہاں کی بارش دیکھنے سے تعلق رکھتی ہے۔ تاریل اور پام کے درختوں پر جھومتے ہوئے پتے ایسا لگتا ہے جیسے تالیاں ہجارے ہوں۔ لوگ چھتریاں تانے ادھر ادھر بھاگنے لگتے ہیں۔ بچے اور بھیل پوری بچنے والے اپنی چلتی بھرتی دکانیں کھینچتے ہوئے آگے بڑھتے ہیں۔

قائد اعظم کی ذاتی رہائش گاہ ماؤنٹ پلیزنٹ روڈ پر تھی۔ آج وہاں گھرے سانوں کا راج ہے۔ کراچی بھی ان کی پسندیدہ جگہ تھی یہیں وہ پیدا ہوئے اور ممبئی کی طرح یہاں بھی انہیں ساحلی علاقہ پسند تھا۔ ممبئی میں انہوں نے وکالت شروع کی تھی اور پھر اس حسین ملک پاکستان کو دنیا کے نقشے پر لانے کی خاطر انہوں نے اپنا سب کچھ قربان کر دیا۔ قائد اعظم کی بصیرت ہی کے فضل ہمیں یہ وطن ملا جس میں پہاڑ دریا، گلستان، تاریخی عمارات، قلعے، مساجد اور دریا کے ساتھ ساتھ چاروں موسموں کے پھل اور سبزیاں یہ سب نعمتیں میسر آئیں۔

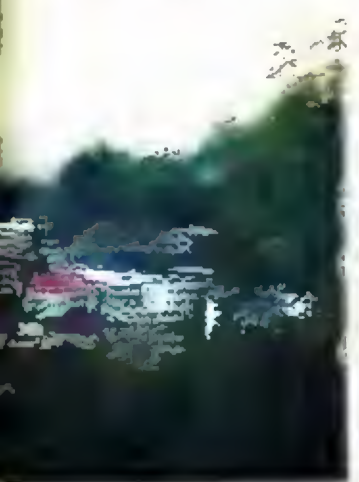
سوات کا خان مری اور زیارت جیسے ہل اسٹیشنز قائد اعظم کو بہت بھاتے تھے۔ زیارت سطح سمندر سے 8 ہزار فٹ کی بلندی پر واقع ہے اس لئے موسم گرمائی میں بھی یہ پر نضا مقام ہر وقت سرد رہتا ہے۔ سالہا سال سے صنوبر کے ٹکڑوں درخت یہاں تقسیم کے لئے خاموش ایستادہ ہیں کہ یہاں 20 ویں صدی کے عظیم رہنما کے سانسوں کی مہک رچی بسی ہے۔

تقسیم ہند سے قبل متحدہ پنجاب کے امراء و رؤسا کے لئے شملہ اور مری پسندیدہ تفریحی جگہیں تھیں۔ یہاں کی آب و ہوا برطانیہ جیسی تھی۔ شملہ میں بھی آپ کو



قانون ساز کے اراکین ٹھہرا کرتے تھے۔ شملہ کانفرنس کے ایام میں لی گئی تصاویر میں آپ نے تھرا سمرنی رنگ کا سوٹ اور بیٹ پہنا ہوا سر شفاعت علی خان کی ہمشیرہ مسٹر جناح کو اپنے گھر سے کھانا بھجوایا کرتی۔ سری نگر میں وہ کپکار پہاڑوں کی وادی میں شہر سے دور کوٹنگ نامی جنگل میں ٹھہرے جہاں سے ڈل جھیل کا حسین نظارہ کیا جاسکتا ہے۔ آپ سیر کے گھر گ اور پہنچا م جاتے تھے جہاں اکثر ٹھوڑے پرسواری کیا کرتے تھے۔ آپ کے آخری ایام بھی زیارت جیسے پر نضا مقام پر گزرے ان کے اپنے الفاظ ”مجھے زیارت بہت پسند ہے۔ اسے ایک خوبصورت شہر بتایا جاسکتا ہے جس میں ہول بنگلہ بارہا بیٹھے ہوں۔ میں اس طرح کے خواب دیکھتا ہوں شملہ پاکستان بھی ایسا خواب تھا۔ لیکن یہ زیارت سے متعلق بھی یہ خواب پورا ہو جائے (انشاء اللہ)“

ملکہ کوہسار مری سے مشابہت رکھنے والی مال روڈ اور اونچی نیچی راہیں ملتی ہیں۔ چند گڑھ سے بس کے ذریعے کالکا اسٹیشن چلے اور یہاں سے شملہ دیکھتے جہاں ہندوستان کی چند بہت خوبصورت فلمیں کچھ راز ہوئیں ان میں دیراز اور کشمیر کی کلی وغیرہ تو ہمیں بھی یاد ہیں۔ برصغیر کے اس جنت ارضی کو دور سے دیکھنے کا لطف لینا ہوتا فلمیں دیکھنے ورنہ جیتی جاگتی سرزمین سیاہوں کو خوش آمدید کہتی ہے۔ تقسیم ہند کے موقع پر شملہ کانفرنس تاریخ کے ایک اہم باب کے طور پر یاد رکھی جائے گی۔ کئے انچ خورشید کی تصنیف ”قائد اعظم کی یادیں“ میں یہ رقم ہے کہ مسٹر جناح سیسل ہوٹل کے سوئٹ نمبر ۸۱۲ میں ٹھہرے ہوئے تھے۔ بیان کا مخصوص کمرہ تھا۔ وہ جب بھی شملہ آتے یہیں قیام کرتے۔ اس ہوٹل میں ہندوستان کے امیر کبیر لوگوں کے علاوہ راجے مہاراجے وائسرائے اور مجلس



دالدا سن فلاور آئل



جذب ہوتا ہے اور جسم میں فیٹس جمع ہونے کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے۔
میں تیار کئے گئے کھانے غیر ضروری چکنائی سے پاک ہوتے ہیں اب ہم
پسندیدہ روایتی کھانوں کا انتخاب کریں یا دیس دیس کے کھانوں سے
جائیں ڈالدا سن فلاور آئل اور ہیلتھ شیلڈ کا تحفظ گھر بھر کی صحت کے
ہے۔ آئیے ان کی زندگی میں قدم رکھیں جہاں بے شمار خوشیاں ہماری منتظر

کالیف جیسی کیفیات سے تحفظ کے لئے موثر ہیں۔ ان کے ہمراہ اضافی
وٹامن E اور D-A قبل از وقت سن رسیدگی بلند فشار خون کیسر کی کئی اقسام
جیسے مہلک مسائل سے حفاظت فراہم کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں ساتھ
ہی آنکھوں کی صحت اور بینائی کے لئے مفید ہیں۔

بہتر صحت کے حصول میں سرگرداں بیشتر افراد وزن کم کرنے کی کوشش میں
مصروف نظر آتے ہیں لیکن اکثر خاطر خواہ نتائج حاصل کرنے میں ناکام
رہتے ہیں۔ اس صورتحال کی دیگر وجوہات کے علاوہ بڑی ذیاتی معلومات یا
گھر والوں اور دوست احباب کے مشوروں پر مبنی ایسا ڈائیٹ پلان بھی ہو سکتا
ہے جو کہ جسم کو ضروری غذائیت کی فراہمی کے راستے میں حائل ہو جائے۔ اس
قسم کے ڈائیٹ پلانز پر عمل کرنے والے افراد وزن کم کرنے میں کامیابی
حاصل کر بھی لیں تو دوسری جانب ضروری غذائیت کی کمی ان کی صحت،
کارکردگی اور حتیٰ کہ مزاج پر بھی انتہائی منفی اثرات مرتب کرنے کا موجب
ہو سکتی ہے یا پھر غالب امکان ہے کہ ایک دن ایسا بھی آئے کہ جب بہتر

صحت کے حصول کو بالائے طاق رکھ دیا جائے اور معیار اور مقدار
کو نظر انداز کرتے ہوئے جو چاہیں جب اور جتنا چاہیں کھائیں کی
ڈگری اختیار کر لی جائے۔ لہذا متوازن خوراک اور متحرک طرز زندگی
کے اصول کو اپنانا دانشمندی ہے ساتھ ہی خورد و نوش میں استعمال
ہونے والے تمام اجزاء کا خالص اور معیاری ہونا اولین شرط
ہے۔

ڈالدا سن فلاور آئل ڈالدا کی انٹرنیشنل نیکیٹا لو جی، برہما برہم پر خط
مہارت اور جدید لواہز ورپ نیکیٹا لو جی کی بدولت کھانوں میں کم

ڈالدا معیار کی علامت، صارفین کے لئے جدید سائنسی تحقیقات کی روشنی میں
وقت اور صحت کی بدلتی ہوئی ضروریات سے ہم آہنگ اعلیٰ ترین معیار کی حامل
مصنوعات کی تیاری اور باسہولت فراہمی کے حوالے سے نسل در نسل ماؤں کا
پسندیدہ برانڈ رہا ہے۔ ہماری زندگی میں ڈالدا کی اہمیت ہمیں تک محدود نہیں
ہے بلکہ حفظان صحت، غذا اور غذائیت اور امور خاندانی جیسے اہم موضوعات پر
معلومات کی فراہمی کے لئے ڈالدا کا دسترخوان پسندیدہ جریہ شمار کیا جاتا
ہے۔ اس میں انواع و اقسام کے جدید اور روایتی کھانوں کی ترکیب، معلوماتی
منظماں آسان اور کامیاب گھرواری کی تربیت کے ضمن میں مفید نہیں،
معروف منسلے ہیں۔ اسی طرح کالینکی ادب، ممتاز شعراء کا منتخب کلام
سیر و سیاحت، شہر نامے اور انٹرویوز اسے مکمل فیملی میگزین بناتے ہیں۔ گھر کے
تمام افراد کی دلچسپی کا محور یہ ماہنامہ بڑی تعداد میں ہر عمر اور شعبہ زندگی سے تعلق
رکھنے والی خواتین میں بھی مقبول ہے۔ قارئین کی بڑی تعداد معلومات کے
حصول بہتر طرز زندگی کے اصول اور مزید ادنیٰ اور غیر ملکی کھانوں کی ترکیب
سے مستفید ہوتی ہے۔ مانتا بھرے ان پر خلوص سلسلوں میں ڈالدا سن فلاور
صحت اور لذت کی دنیا میں صبح کی تازگی اور روشنی کی دکنی کرن کی مانند ہے جس
نے گھر کے ہر فرد کی زندگی میں صحت کے اصول اجالے بکھیر دیے ہیں۔ اس
میں موجود ضروری فیٹس ایسڈز جنہیں اومیگا فیٹس بھی کہا جاتا ہے صحت کے لئے
ناگزیر ہیں۔ اومیگا-3 اور اومیگا-6 صحت کی حفاظت اور جسمانی نشو و نما میں موثر
کردار ادا کرتے ہیں لہذا ان کے حصول کے لئے ہماری روزمرہ خوراک میں
ایسے غذائی اجزاء شامل ہونا ضروری ہیں جو کہ دن بھر کے کھانوں کا حصہ ہو۔ یہ
دماغی نشو و نما اور کارکردگی، امراض قلب سے بچاؤ، ڈپریشن اور جوڑوں کی



عالمی یوم خواتین

وجودِ زن سے ہے تصویر کائنات میں رنگ۔۔۔

قادرِ مطلق نے اس حسین کائنات میں دلکشی کے انمول رنگ بھرنے کے لئے جس ہستی کا انتخاب کیا وہ عورت ہے۔

وہ معتبر ہستی جو اپنی ذات سے منسلک ہر رشتے کی عظمت کی سند ہے۔

ماں کے روپ میں شفقت

بہن کے روپ میں محبت

بیٹی کے روپ میں رحمت

اور

بیوی کے روپ میں خدمت و اطاعت

یہی نہیں بلکہ عورت کی زندگی کا ہر دور اور ہر روپ ایثار و قربانی، صبر و وفا اور خدمت و محبت کے لازوال جذبوں سے سرشار ہے۔ گھر کو گہرا نہ بنانے اور بچوں کی دل و جان سے تربیت کر کے ان کو معاشرے کا ذمہ دار فرد بنانے کا سہرا عورت ہی کے سر ہے۔

تو آئیے 8 مارچ 2015 کو عالمی یوم خواتین کے موقع پر عورت کے ہر روپ اور بے مثال خدمات کو خراج تحسین پیش کریں۔



یوم خواتین پر ڈالدا کا پیغام، تمام خواتین کو سلام
”عالمی یوم خواتین“ مبارک

Dalda

WWW.PAKSOCIETY.COM





یومِ خواتین...

صنعتی مساوات کا عالمی دن

پاکستانی معاشرہ بھی مردوں کا معاشرہ کہنا جاتا ہے۔ یوں تو دنیا بھر میں صنف کی بنیاد پر عورتوں کے ساتھ متعصبانہ سلوک روا رکھا جاتا ہے لیکن پاکستان میں طبقہ زیریں میں یہ رویہ ہبا کی صورت میں موجود ہے۔ مرد حکمرانوں کی طرح عورتوں کو اپنا پابند کرتے ہیں ان کے فیصلوں سے نظام چلتے ہیں خواہ وہ تجارتی و کاروباری اداروں یا گھریلو دنیا کا اختیار کھاتے ہیں۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ صنفی امتیاز ختم کئے بغیر کوئی قوم ترقی نہیں کر سکتی۔ عورت بھی خواہ دنیا کے کسی بھی خطے سے تعلق رکھتی ہو معاشی بھلا، اور جذباتی آسودگی چاہتی ہے۔ وہ غیر محفوظ بھی ہے اور قابلِ رحم بھی۔ تاہم ہر شعبے میں اختصار اور حق تلفی کا شکار ہوتی ہے۔ پاکستان میں تو پارلیمنٹ میں بچنے والی خواتین بھی پارٹیوں کے فیصلوں اور مافیائے ضابطوں کا شکار ہوئی ہیں مگر یہ بھی امید کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوڑ سکیں۔

8 مارچ کا تاریخی پس منظر

امریکہ کے شہر نیو یارک میں ملازمت پر خواتین نے پہلی بار بڑی تعداد میں جلوس نکالا۔ وہ اپنی تنخواہوں سے مطمئن نہیں تھیں اس جلسوں کو حکومتی مشینری نے گھڑسوار دستوں سے کچل کر رکھ دیا۔ کئی سو خواتین نے اپنی جان سے ہاتھ دھوئے زخموں کے وار سے بے گھر تحریک کی داغ بیل نسائی شعور کے اور اک کی وجہ سے تاریخ کے ورقوں پر کندہ ہو گئی۔ آج بھی دنیا بھر کی ترقی پسند خوشحال محنت کش اور غریب ہر طرح کی خواتین اس Cause کو آگے بڑھانے کے لئے ریلیاں نکالتی ہیں، سینما، مذاکروں، ڈراموں اور دیگر فنون کی مدد سے عزت نفس اور اعتماد کے لئے لڑی جانے والی جنگ کی منظر کشی کرتی ہیں۔

• توفیق عزم علیشان



پاکستان کے شہر فیصل آباد سے تعلق رکھنے والی ربیعہ فریدی کو اقوام متحدہ کی جانب سے Youth Courage Awards 2014 سے نوازا گیا۔ اس کے ساتھ ہی انہیں

Globel Youth Ambassador for Education نامزد کیا گیا۔ انہوں نے اقوام متحدہ کے Forum پر پاکستانی خواتین کے شاندار کردار کو سراہا۔ ان کا کہنا تھا کہ پاکستانی خواتین اپنی بہتری اور ترقی کے لئے کئی محاذوں پر جنگ لڑ رہی ہیں۔



• **ملیحہ لوجی** معروف پاکستانی سفارتکار اور پاکستانی ہائی کمشنر رہی ہیں اور امریکہ میں سفارتی امور نبھانے کے بعد انہیں اقوام متحدہ میں پاکستان کی مستقل مندوب تعینات کیا گیا۔

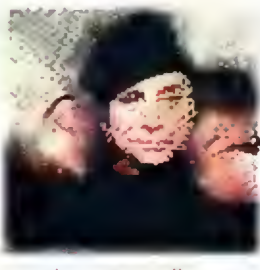


• **عاصمہ جہانگیر** ہر صنف کے انسانی حقوق کے لئے آواز بلند کرتی چلی آئی ہیں۔ حال ہی میں سویڈن کی حکومت نے انہیں Right livelihood Award دیا۔

• پاکستان کی حالیہ حکمران جماعت (ن) لیگ کی باروی سین نے عورتوں پر ہونے والے گھریلو تشدد پر سول سوسائٹی این جی اوز اور حقوق نسواں کی تنظیموں کے ساتھ مل کر اسمبلیوں میں پاس ہونے والے قوانین پر عملدرآمد کیا۔



• **حسینہ سید پٹا** اور میں 150 مرد پر اسکیوٹرز میں سے واحد خاتون وکیل استعفاء ہیں۔ آپ نے ڈالڈا کا دسترخوان سے ہونے والی ایک گفتگو میں معاشرے کے رواجی تصور کے برعکس ایک عام خاتون کے تعمیری مقاصد کی تکمیل کے لئے جدوجہد کا میاں سے ہمکنار ہونے کی خواہش کا اظہار کیا۔ حسینہ نے ایک قدامت پسند گھرانے کی روایات کے خلاف قانون کی پڑھائی کرنے کا ارادہ ظاہر کیا تو سب سے پہلے گھر والوں کی مخالفت کا سامنا کرنا پڑا لیکن انہیں اپنے روشن خیال بھائی کی حمایت کی وجہ سے اپنے والد سے ڈگری تک پڑھائی جاری رکھنے کی اجازت مل گئی۔ پولیس اور پراسیکیوشن کے شعبوں میں پڑھی لکھی عورتوں کا تناسب بہت ہی کم ہے البتہ معاشرے میں دھیرے دھیرے ان کی موجودگی کو قبول کیا جا رہا ہے۔ حسینہ اپنے خاندان کی پہلی لڑکی ہیں جنہوں نے تعلیم حاصل کی ہے۔



• **ظاہرہ یعسوب** کو گلگت بلتستان کی پہلی خاتون پولیس سپرنٹنڈنٹ کی ذمہ داریاں سونپی گئیں۔ ٹریفک پولیس آفیسر کی حیثیت سے ظاہرہ نے کئی خواتین ڈرائیورز کو ڈرائیونگ کی بنیادی تربیت دی ہے۔ آپ پاکستان اور اقوام متحدہ کے Peace Keeping Mission میں دوبار حصہ بھی لے چکی ہیں۔

• **ماریہ طوریک** وزیر اس وقت پاکستان کی نمبر ایک اسکواش کی کھلاڑی ہیں۔ جنوبی کوریا میں منعقد ہونے والی ایشین کیمز میں پاکستانی دستے میں شامل طوریک نے بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔ آپ کا کہنا ہے کہ میں نے ابتداء میں لڑکوں کی طرح کے



لباس اور حلیے کے ساتھ دیٹ لفٹنگ کی اور اپنی عمر کے لڑکوں کو متعدد ٹورنامنٹس میں شکست دی تاہم بعد میں والد کے کہنے پر اسکواش کھیلی۔ پاکستان آہستہ آہستہ تبدیل ہو رہا ہے۔ ایسے لوگ ہمیشہ ہوتے ہیں جو منطق سے بات کرتے اور ہم منطق کو روکنے والوں کے درمیان رہ کر اپنی شناخت قائم کر رہے ہیں۔

ان تمام عورتوں اور بچیوں کی زندگی میں بے یقینی اور ناامی کا خوف باقی نہیں رہا ہے۔ نئی دنیا کی ہستیاں بائیس پھیلائے اپنی آغوش میں سمیٹ لینے کو ہمک رہی ہیں۔

آج کا پاکستان ملالہ کا پاکستان ہے

سوات کی ایک ایسی نو عمر بچی جسے شدت پسندوں نے گولیوں کا نشانہ بنایا اور چاہا کہ وہ لڑکیوں کی تعلیم کے حق میں آواز نہ بلند کرے لیکن شاید یہی وقت تھا جب خدا نے ملالہ کی صورت میں دنیا کو پاکستان کا روشن چہرہ دکھایا۔ 2014ء میں ملالہ کو اس کا ٹوپل انعام دیا گیا۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✦ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

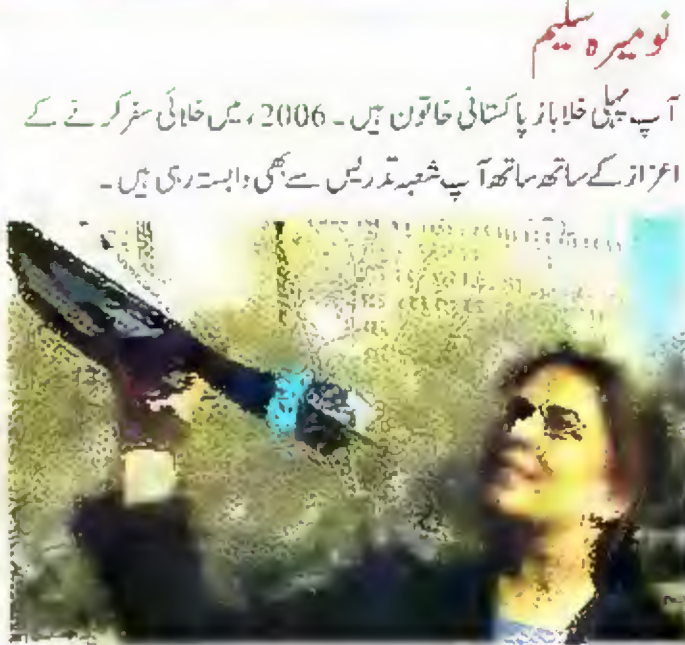
باعث فخر ہیں ہماری خواتین

ہماری خواتین خاندانی اور گھریلو معاملات کے ساتھ ساتھ ریاست اور مملکت کے نظم و نسق میں برابر کا حصہ طلب کر رہی ہیں۔ یعنی ایسی سلطنت جس پر مرد و عورت برابر ہیں۔ بلا شرکت غیرے حکومت کر رہے تھے اب ان کے ہاتھ سے نکل رہی ہے۔ ہر چیز کی عورتوں نے سائنس، ٹیکنالوجی، انٹرنیٹ، طب، ادب اور دیگر تعلیمی بہتر منصوبوں میں خود کو متلا لیا ہے۔ تاہم یہ جدوجہد آج بھی جاری ہے۔



سمین شاہد

پبلک ایڈمنسٹریشن میں اعلیٰ نمبر لینے پر سمین شاہد کو ہارورڈ یونیورسٹی نے 2009ء میں OFID اسکالرشپ سے نوازا تھا۔



نومیرہ سلیم

آپ پہلی خلاباز پاکستانی خاتون ہیں۔ 2006ء میں خانی سفر کرنے کے اعزاز کے ساتھ ساتھ آپ شعبہ تدریس سے بھی وابستہ رہی ہیں۔



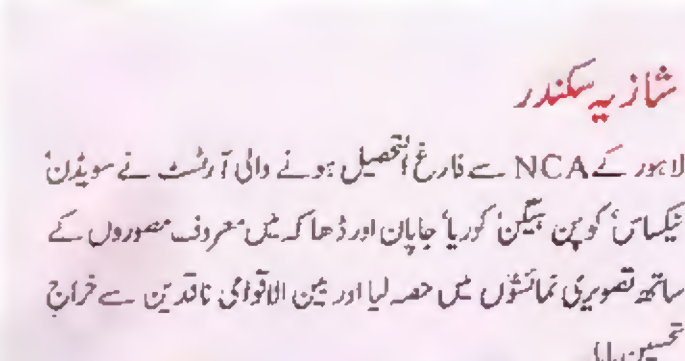
عائشہ فاروق

پہلی پاکستانی خاتون ہیں جنہوں نے فاسٹر پائلٹ کے شعبے کو چنا اور نمایاں کارکردگی کے ساتھ پاکستان ایئر فورس میں خدمات انجام دے رہی ہیں۔ 26 سالہ عائشہ کا تعلق مغربی پنجاب کے شہر بہاولپور سے ہے۔



روشین خان

آپ پہلی خاتون تیراک ہیں جو زیر آب غوطہ خوری میں کمال کی مہارت رکھتی ہیں اور بین الاقوامی کھیلوں کے مقابلے میں پاکستان کے ایج کو بہتر بنانے کی خواہاں ہیں۔



شازیہ سکندر

لاہور کے NCA سے فارغ التحصیل ہونے والی آرٹسٹ نے سویڈن، نیکیاس، کوہن، بیگن، کوریا، جاپان اور ڈھاکہ میں معروف مصوروں کے ساتھ تصویری نمائشوں میں حصہ لیا اور بین الاقوامی ناقدین سے خراج تحسین پایا۔



پروین سعید

صحافت میں ماسٹر کرنے کے بعد سماجی و فلاحی مقاصد کے لئے زندگی وقف کر دیے والی اس ہمدرد خاتون کی عظمت کو سلام پیش کیجئے کہ جو اس ہوش ربا مہنگائی کے دور میں بھی کراچی کے پسماندہ علاقے کورنگی میں 5 روپے میں پیٹ بھر کے کھانا میا کر رہی ہیں۔ سینکڑوں افراد دن میں دو وقت سستا کھانا پروین کے اپنا گھر سے حاصل کر رہے ہیں۔ مزدور طبقے کے لئے جسم و جاں کا رشتہ استوار رکھنے میں اس خاتون کا کردار کبھی نہیں بھلایا جاسکتا۔



نازکہ خان

2011ء میں آپ کو امریکہ میں Prince Clause ایوارڈ دیا گیا۔ انٹرنیشنل آرٹ میں پاکستان کا بہترین تصویر پیش کرنے والی آپ پہلی آرٹسٹ قرار پائیں۔



مہک گل

صرف 6 برس کی عمر میں شطرنج کھیلنا شروع کر دیا اب ان کی عمر 13 برس ہے اور وہ پاکستان کی لیڈنگ شطرنج کی کھلاڑی ہیں۔





نام میں کیا رکھا ہے؟

بہت کچھ، ہماری پہچان، ہمارا حوالہ اور ہماری چاہت بھی

میں ہم نے کراچی، لاہور اور اسلام آباد کی چند سماجی و سیاسی شخصیات سے ایک پرانا سوال کیا ہے کہ آپ کا نام بدلایا نہیں تو کیوں؟

ایک پرانا گھسا پنا سوال اپنے اندر آج بھی اتنی ہی اہمیت رکھتا ہے کہ شادی کے بعد عورت کو اپنا نام تبدیل کر لینا چاہئے یا اپنے ذاتی حوالے ہی کو معتبر سمجھتے رہنا چاہئے؟ نام ہماری شناخت ہے۔ ولدیت ہماری پہچان مکمل کرتی ہے اور نکاح کے بعد عورت مرد کا لباس بن کر ایک محفوظ پناہ گاہ میں آ جاتی ہے۔

سائرہ شہروز (اداکارہ و ماڈل)



”میں نے تو شادی ہوتے ہی خود کو شہروز کے حوالے سے سوچا اور ان کے نام سے اپنی شخصیت کو مکمل جاتا۔ یہ میری چاہت کا اظہار تو ہے ہی اور میرے اعتماد کا سبب بھی ہے۔ ویسے ایک ولدیت کی شناخت جو پیدا ہوتے ہی آپ کو ملتی ہے شادی کے بعد ایک ہی لمحے میں تبدیل کرنا یا اضافہ کرنا آسان نہیں ہوتا اب تک میرے شناختی کارڈ اور پاسپورٹ پر سائرہ یوسف ہی درج ہے۔“

Feminist کی تحریک پرانی ہو چکی ہے کہ اب اس کا ذکر تاریخی حوالوں میں ملتا ہے۔ وہ محاذ جو برسوں پہلے جیتے جا چکے مگر اس کے برعکس ابھی تک ترقی پذیر ملکوں میں یہ طے نہ ہو سکا کہ عورت کی زندگی کا مصروف کیا ہے اور گھریباہر کی دنیا میں اس کی خدمات کا کتنا تناسب ہے۔ Victoria Ocampo نے دو منزلیوں کے تاریخی اجتماع میں کہا تھا ”عورتوں نے اپنے بارے میں ہمیشہ مردوں کی گواہی چاہی اب انہیں چاہئے کہ اب اپنی گواہی خود دیں“ اپنے اختیار کو استعمال کر کے شادی کے بعد شوہر کے نام کا اضافہ کریں یا نہیں اور اس کے لئے سسرال یا شوہر کی طرف سے دباؤ بالکل نہ ہو کیونکہ یہ کوئی ایسا بڑا سماجی مسئلہ نہیں کہ جس سے نسل انسانی کا اخلاق تباہ ہوتا ہو۔“ ذیل

محترمہ شیریں رحمن (سیاستدان)



انگریزی صحافت سے اپنا کیریئر شروع کرنے والی اس مایہ ناز ہستی کی رائے میں ”نام ان خاندانوں میں ایسا بننے ہیں جہاں عورت سسرال یا خرد پر کلیتہً اٹھنا کرتی ہے یا وہ انجانے میں احساس دلانا

چاہتی ہے کہ وہ اپنے شوہر اور اس کی فیملی سے بے انتہا محبت کرتی ہے“ کیا نام بدلے بغیر اس محبت کا اظہار نہیں ہو سکتا۔ شکر ہے کہ میرے شوہر اپنی ذات میں مکمل ہیں۔ انہیں کسی طرح کی غلط فہمی نہیں کہ میں ان سے محبت نہیں کرتی اصل میں میرا نام ہی میرا مکمل تعارف ہو سکتا ہے۔“

جگنو محسن (پبلشر اور صحافی)



”میرا نظریہ تو یہی ہے کہ نام کو اتنا مسئلہ نہیں بنانا چاہئے۔ جو خواتین برسر روزگار اور معاشرے میں تبدیلی لانے والا کوئی خاص ہنر رکھتی ہیں اور شادی سے پہلے بھی اسی حیثیت میں کام کرتی چلی آ رہی ہیں وہ اپنا نام کیوں بدلیں۔ انہیں اسی پرانے اور اپنے پہلے سے بنائے ہوئے نام کے ساتھ زندگی کا نیا سفر شروع کرنا چاہئے۔ نام سے کوئی بڑی تبدیلی واقع نہیں ہو جاتی میں بھی جگنو محسن ہوں سٹیجی صاحب کی بیوی ضرور ہوں۔ یہ رشتہ مجھے کتنا عزیز ہے اس کے لئے مجھے نام کے ساتھ اضافہ کرنا ضروری کیوں ہو؟ یہ بات میری سمجھ میں نہیں آتی۔“

مینا ملک حسین (کالم نگار اور Lums کی ٹیچر)



”نام کا اضافہ کرنا آپ کی پہچان تو بناتی ہے مگر یہ بچوں کی شخصیت پر بھی خوشگوار اثر مرتب کرتا ہے۔ میں شادی سے قبل مینا ملک کی حیثیت سے کام کر رہی تھی۔ شادی کے بعد اور پھر بچوں کی پیدائش کے بعد حسین صاحب کے نام کے حوالے سے بہت سکون محسوس کرتی ہوں۔ بچوں کے نام کا آخری حصہ میں بھی ان کے والد حسین کا نام لگتا ہے میرے نام کے ساتھ بھی یہی نام ہے تو بچے اس تعلق میں خود کو ایک دوسرے سے وابستہ اور قریب محسوس کرتے ہیں جیسے ہم سب ایک لڑی میں پروئے ہوئے موتی ہوں۔“



عروسہ ناز رانا (آرٹسٹ)

”یہ عورت کو اختیار دینا چاہئے کہ وہ شادی کے بعد اپنے نام کے ہمراہ شوہر کے نام کا اضافہ کرتی ہے یا نہیں؟ میں Feminist تحریک سے متفق نہیں جبکہ میں نے عمر کا ابتدائی حصہ برطانیہ میں گزارا ہے وہاں تاریخی حوالوں سے ایسی مثالیں ملتی ہیں جہاں انگریز عورتیں بھی شادی کے بعد اپنے نام کے ساتھ شوہر کے نام کا اضافہ کرتی ہیں اب یہ دنیا بھر میں ہونے لگا ہے۔ برصغیر ہندو پاک بھی ایک طویل عرصے تک برطانوی سامراج کے زیر تسلط رہے ہیں اپنا یہ نام بدلنے کی روایت قدیم تاریخی تسلسل ہے کوئی نئی بات یوں بھی نہیں۔ ہماری دادیوں نانوں نے بھی شوہروں کے حوالوں سے اپنا تعارف کرایا۔ بھی میں نے تو رانا صاحب کے نام کو اپنے نام کا حصہ بڑی خوشی سے بنایا ہے۔“



ہماری پیشہ ورانہ خدمات
میں لگن کا پہلو نظر آتا ہے
دیس پردیس کے چار ریسٹورانوں کی واحد
افسر تعلقات عامہ
یا سیمین بانو ہمہ صفت شخصیت سے ملے

میزبانی اور مہمانداری کا جذبہ اور تعلقات عامہ کی افسری تہذیب و تمدن کی مشکلیں وضع کرتے ہیں۔ کھانے کو کس طرح تیار کرنا چاہیے؟ کھانا میں کیا جاتا ہے؟ ایسی باتیں اور دینی ترقی کے ساتھ کھانوں کو جدید رجحان کے مطابق کیسے پیش کیا جائے۔ ہم ریسٹوران میں کھانا کھانے کیوں جاتے ہیں؟ اس سوال کا جواب عملی شکل اور آداب کے ساتھ یا سیمین بانو دیتی ہیں۔

”آپ کی خصوصی مہارت پکانے میں ہے یا انتظامی امور میں؟“

”دونوں میں لوگ ہماری صلاحیتوں کے معترف ہیں۔ ہم نے یہاں شادیوں کی آؤٹ ڈور کیئرنگ کی تو اسلام آباد اور مری میں ہمارے مقابل کوئی نہیں تھا۔ یہاں ہم کائناتی نیشنل کھانے پیش کرنے کی روایت قائم کر چکے ہیں یہی وجہ ہے کہ انفرادی مہمانداری اور بڑے پیمانے پر ریسٹوران کی دعوتوں کے اہتمام میں ہمیں اور دیس پردیس کو بہت سراہا گیا ہے۔“

”ریسٹوران اور شادیوں کی کیئرنگ میں مہمان نوازی کی روایت اب بدل چکی ہے، بہت تخلیقی انداز اور جدت کے ساتھ کیئرنگ ہونے لگی ہے آپ دیس پردیس کے معیار کو کیسے قائم رکھے ہوئے ہیں؟“

”اس کا عملی مظاہرہ دیکھنے کے لئے آپ کو اسلام آباد میں واقع ہمارے ریسٹورانوں میں مہمان بننا ہوگا۔ بے شک جدید دور میں اخلاقی تجارتی اور مفاداتی حیثیت میں کیئرنگ کے رجحان بدل چکے ہیں۔ ہماری پیشہ ورانہ خدمات میں لگن کا پہلو ہمیشہ سے لے کر پکانے اور پیشکش تک ہر مرحلے میں نظر آئے گا۔ اسی لئے تو ہماری انتظامیہ نے چار ریسٹورانوں میں ہماری خدمات کو تقسیم کیا ہے۔ ہم نے بھی اپنے ذاتی تشخص و وقار عزت نفس اور کام کرنے کے جذبے کے ساتھ کبھی سمجھوتہ نہیں کیا اور مختلف شعبوں میں اپنی خدمات پیش کرتے ہوئے بڑی عزت کمائی ہے۔“

دعوتیں ترتیب دیا کرتے تھے اسی لئے جب دیس پردیس میں یہ ملازمت منظر عام پر آئی تو ہم نے اسے ملازمت سے زیادہ خصوصی توجہ اور اپنی کچھری ایک خدمت سمجھ کر قبول کیا۔“

”کتنے عرصے سے آپ یہاں اپنی خدمات پیش کر رہی ہیں؟“

”یہ پچھنا سال ہے اور دل سے کام کرتے ہوئے وقت کا پتہ ہی نہیں چلا۔“



REVLO



Revlon Flex.
The New Range.

The best just got better.

revlon in pakistan

DHAMWID.COM

ڈے کیئر مراکز

آنے والے وقت کی اہم ضرورت ہیں

وقت کا بہتر استعمال کرنے والی خاتون **مریم باجوہ** سے ملے



مختصر مہینہ وار ملازمتی خواتین کی طرف سے کی جانے والی خدمات پر مشتمل ڈے کیئر مراکز خواتین کی زندگی میں ایک نیا رخ لائے ہیں۔ ان مراکز کی بنیاد ڈے کیئر مراکز کے تحت ہے۔

والدین ان کو بھی ہمارے پاس چھوڑ جاتے ہیں۔ ان کو ہم ہوم ورک کرانے کی سہولت بھی دے رہے ہیں۔ اس کے علاوہ ان بچوں کو تازہ لچ بھی فراہم کیا جاتا ہے۔ ان کی عمر کے حساب سے ان کو مختلف ایکٹیویٹیز بھی کرائی جاتی ہیں۔

”آپ کے خیال میں خواتین کو اضافی آمدنی اور خوشحال مستقبل کے لئے ملازمت یا بزنس کرنا چاہئے؟“

”اگرچہ میرا بزنس تو تب ہی چلے گا اگر خواتین زیادہ سے زیادہ ملازمت کریں گی لیکن میں پھر بھی خواتین کو یہی مشورہ دوں گی کہ ان کا گھر اور بچے ہی ان کی اولین ذمہ داری ہیں۔ اگر ان کے شوہر بخوبی اپنی ذمہ داری پوری کر رہے ہیں تو محض شوق یا وقت گزارنے کے لئے گھر اور بچے نہ چھوڑیں اگر ضروریات کو کچھ محدود کر لیا جائے اور مقابلے کی دوڑ سے بچا جائے تو بہت سی مائیں اپنے بچوں کے بچپن کے خوبصورت دنوں سے محظوظ ہو سکتی ہیں۔ دوسری صورت یہ ہے کہ بچے بڑے ہو جائیں تب مائیں کوئی جزوقتی ملازمت کرنا چاہیں تو کریں مگر گھر اور اپنے پیاروں سے رشتہ ہر دم ہر لمحے استوار رکھیں۔“

”آپ اپنے اہل خانہ کے ساتھ وقت کی تقسیم کیسے کرتی ہیں؟“

”میں نے کام کرنا تب شروع کیا جب میرے سب سے چھوٹے بیٹے نے اسکول شروع کیا۔ درمیانی وقت میں نے فقط اپنی تعلیمی قابلیت بڑھانے میں گزارا اور وہ بھی میں عموماً شام کی کلاسز لیتی تھی جب میرے شوہر گھر پر بچوں کی دیکھ بھال کرتے تھے۔ اس بزنس میں چونکہ کام کے اوقات بڑھ کر صبح سات سے شام پانچ بجے تک چاہئے ہیں اور اب میرے بچے بڑے ہو گئے ہیں وہ اپنی یونیورسٹی اور کالج وغیرہ سے تقریباً اسی وقت گھر لوٹتے ہیں اور گھر جانے کے بعد میرا سارا وقت فقط ان کی پسند کے کھانے بنانے اور ان کے ساتھ گپ شپ میں صرف ہوتا ہے۔ آج میں جہاں جس مقام پر ہوں وہ میرے شوہر اور بچوں کی سپورٹ کے بغیر ممکن نہیں تھا۔ وہ ہر جگہ ہر لمحہ میرے ساتھ تعاون کرتے ہیں۔“

”ان تمام ضروریات کو پورا کرنے کے لئے کیا آپ کے پاس تربیت یافتہ عملہ موجود ہے؟“

”جی ہاں! میں نے Caregivers کی تعلیمی قابلیت کم از کم گریجویشن رکھی ہے۔ ان میں سے کچھ مونیسوری ٹرینڈ بھی ہیں چونکہ میں خود بھی مونیسوری کی ماسٹر ٹریٹر کے طور پر کام کرتی رہی ہوں اس لئے بچوں کی آن جاب ٹریننگ بھی چلتی رہتی ہے۔ ہمارا ایک مکمل نصاب (Curriculum) ہے اور ہمارا دن ایک پوری روٹین اور پروگرام کے مطابق گزارا جاتا ہے۔ بچوں کی تمام ایکٹیویٹیز ایسی رکھی جاتی ہیں جس میں ان کی تربیت ہوتی ہے۔“

”ایمرجنسی کی صورت میں کیسے Deal کریں گی؟“

”میں نے ابتدائی طبی امداد اور CPR ٹریننگ لے رکھی ہے۔ اول تو ہماری کوشش ہوتی ہے کہ بہت بیمار بچہ سینٹر میں نہ لایا جائے۔ اگر بحالت مجبوری رکھنا پڑے تو والدین اس کی دوا اور تمام احتیاطیں ہمیں بتانے کے پابند ہوتے ہیں۔ ہم کوئی بھی دوا یا علاج والدین کی اجازت کے بغیر نہیں کرتے۔ دلچسپ امر یہ ہے کہ فی الوقت ہمارے پاس زیادہ تر بچے ڈاکٹرز کے ہی ہیں۔ اس لئے ہم ہر وقت براہِ رابطہ میں ہوتے ہیں۔ دیے والدین سے ایمرجنسی علاج کے لئے Authorization فارم بھی سائن کروایا جاتا ہے۔ جس میں وہ اپنے فیملی ڈاکٹر کا نمبر وغیرہ بھی درج کرتے ہیں۔ دواؤں اور خوراک سے تعلقہ الرجی کے بارے میں بھی معلومات والدین سے داخلے کے وقت ہی لے لی جاتی ہیں۔“

”آپ کے پاس کس عمر کے بچے آتے ہیں اور آپ ان کو کیا کیا سہولتیں فراہم کر رہی ہیں؟“

”ہم تین ماہ سے تین سال تک کے بچے ڈے کیئر میں لے رہے ہیں۔ ذہائی سال سے زائد عمر کے بچوں کی ابتدائی تعلیم بھی ہم شروع کر دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ ابتدائی کلاسوں کے بچے جو اسکول سے جلد فارغ ہو جاتے ہیں

”آپ کا تعارف؟“

”ایک پر عزم اور باہمت خاتون جو اپنے خاندان، معاشرے اور ملک کے لئے کام کرنا اور اپنے وقت کا مثبت استعمال چاہتی ہے۔“

”صحافت سے درس و تدریس اور پھر ایک ڈے کیئر کی چیف کیئر گیور (Chief Caregiver) اس سفر کے بارے میں بتائیں؟“

”عموماً اس طرح کے سوالوں کا ایک جواب دیا جاتا ہے کہ مجھے بچپن سے فلاں کام کرنے یا بننے کا شوق تھا لیکن میرا معاملہ کچھ اس سے مختلف ہے کہ میرے راستے قدرت نے خود متعین کئے ہیں۔ پس پردہ صرف ایک نیت اور خواہش تھی جو کہ میں نے مندرجہ بالا جواب میں بیان کی ہے۔ شوہر کے فورسز سے تعلق کی وجہ سے نہ صرف اندرون بلکہ بیرون ملک رہنے کے کئی مواقع ملے اور جہاں جہاں سے سیکھنے اور کام کرنے کا موقع ملا اس کو میں نے پوری طرح استعمال کیا۔ ابھی جو میں نے ڈے کیئر شروع کیا ہے اس کام میں آنے سے قبل میں نے امریکہ سے (Early Childhood Education) میں ڈگری لی ہے اور پھر وہاں کام کر کے تجربہ حاصل کیا ہے۔“

”یہ بزنس ہے یا مکمل طور پر نگہداشت کی ایک کمٹمنٹ؟“

”یہ وہ بزنس ہے جو کہ مکمل کمٹمنٹ کے ساتھ شروع کیا گیا ہے۔ میرے خیال میں ایمان داری اور خلوص نیت اس بزنس کی بنیاد ہونی چاہئے کیونکہ والدین آپ پر مکمل بھروسہ کر کے ہی آپ کے اپنی متاع عزیز یعنی اپنے بچے چھوڑ کر جاتے ہیں۔ اس بزنس میں آنے کے بعد میں نے دنیا کو ایک نئے زاویے سے دیکھا ہے۔“

کھائے پھل اور سبزیاں

رہے بیمار یوں سے دور

دنیا بھر میں گوشت کا استعمال بڑھنے لگا ہے جبکہ سبزیوں اور پھلوں کے استعمال سے دل کی بیماریوں، کینسر، ذیابیطس اور موٹاپے کو روک سکتے ہیں۔
طبی ماہرین کے مطابق صحت مند زندگی گزارنے کے لئے روزمرہ کی خوراک میں سبزیوں کا استعمال بے حد ضروری اور صحت افزا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا کی 2.8% فیصد آبادی 17 لاکھ سالانہ ہونے والی اموات کی وجہ خوراک میں سبزیوں اور پھلوں کا مطلوبہ مقدار سے کم استعمال ہے۔ اس کے علاوہ Gastrointestinal Cancer سے ہونے والے 14% فیصد دل کے امراض سے ہونے والی 11% فیصد جبکہ اسٹروک سے ہونے والی 9% فیصد اموات خوراک کی بے اعتدالی کی وجہ سے ہوتی ہے۔

WHO اور عالمی ادارہ خوراک کے عالمی سطح پر مقرر کردہ پیمانے کے مطابق انسان کی خوراک میں یومیہ کم سے کم 400 گرام سبزیوں اور پھلوں کا استعمال (علاوہ آلودہ دیگر نشاستے والی سبزیوں کے) صحت مند زندگی کے لئے ضروری ہے۔
American Journal of Preventive Medicine کے مطابق کم اور درمیانی آمدنی والے 52 ممالک کے 77.6% فیصد مرد اور 78.4% فیصد خواتین یومیہ مطلوبہ 400 گرام سبزیوں اور پھلوں کا استعمال نہیں کرتے۔ فی کس استعمال کے حساب سے 83 ممالک کے اعداد و شمار کے مطابق پاکستان ان ممالک میں سب سے کم ہے۔ پاکستان میں اوسط یومیہ فی کس 80 گرام جبکہ سالانہ 28.1 کلوگرام سبزیاں استعمال کی جاتی ہیں۔ اسی طرح پھلوں کا فی کس یومیہ استعمال 85 گرام جبکہ سالانہ 31.5 کلوگرام ہے۔ یوں ملک میں مجموعی طور پر یومیہ فی کس 165 گرام جبکہ سالانہ 59.3 کلوگرام سبزیوں اور پھلوں کا استعمال کیا جاتا ہے جو عالمی ادارہ صحت کے کم سے کم مطلوبہ یومیہ 400 گرام کے مقابلے میں نصف سے بھی کم ہے۔
بھارت میں بھی سبزیوں اور پھلوں کا استعمال مطلوبہ مقدار سے کم ہے لیکن پاکستان سے دگنا ہے۔ بھارت میں سبزیوں کا فی کس استعمال 80.8 کلوگرام جبکہ پھلوں کا 51.5 کلوگرام ہے۔ مجموعی طور پر بھارتی سالانہ 132.3 کلوگرام سبزیوں اور پھلوں کا استعمال کرتے ہیں۔ دنیا میں سب سے زیادہ سبزیوں اور پھلوں کا استعمال چین میں کیا جاتا ہے۔ وہاں فی کس 332 کلوگرام سبزیاں اور 82 کلوگرام پھل کھائے جاتے ہیں۔ دوسرے نمبر پر سوئی ٹیکر میں 398 کلوگرام البانیہ میں 394 کلوگرام آرمینیا میں 390 کلوگرام اور 5 ویں نمبر پر ایران میں 389 کلوگرام فی کس سالانہ کیا جاتا ہے۔ سبزیوں اور پھلوں کا کم استعمال کرنے والے 5 ممالک میں پاکستان سمیت منگولیا، ساؤتھ افریقہ، کینیا اور جارجیا شامل ہیں۔

Avocado

آواکادو

سپرفروٹ

بھرپور صحت کا ضامن

صبا گل حسن

اسے بڑی جسامت کی ناشپاتی سے تشبیہ دی جاتی ہے۔ گہرے ہرے رنگ کا یہ سپرفروٹ متعدد بیماریوں میں تریاق ثابت ہوتا ہے۔ ماہرین صحت اسے گوکھی اور واٹر کرلیس (ایک سخت جان مگر سدا بہار پودا جو بہتے پانی میں اگتا ہے اور جس کی چمپری پتیاں سلاد بنانے کے کام آتی ہیں) کے خاندان سے تعلق رکھنے والا پھل کہا جاتا ہے مگر یہ ذائقے میں مٹھاس نہیں رکھتا۔

پاکستان میں یہ پھل دستیاب ہے مگر عام طور پر جس کی افزائش کے مقاصد کے لئے استعمال ہوتا ہے تاہم نئی نسل اور سبزیوں کے سوپ اور سلاد پسند کرنے والے شائقین میں بہت مقبول ہے۔ کچھ خواتین آواکادو کا پیسٹ بنا کے کینج چیز اور کرکمرز کے ساتھ سینڈوچز تیار کرتی ہیں۔ یہ غذا بہترین غذائیت رکھتی اور ذائقے میں بھی اعلیٰ ہوتی ہے۔

کن وجوہ کی بنا پر آواکادو خوراک میں شامل کیا جائے؟

یہ وٹامن A (بٹاکریوٹین اور Lutein) سے بھرپور ہے اور یہ وٹامن ہماری بینائی اور آنکھوں کے کئی امراض میں مدافعتی کردار ادا کرتا ہے۔ موتیا بند کے دور میں بھی اسے کھانا مفید ہے۔ یہ آنکھوں کے عضلات کو تقویت دیتا ہے۔ نشوونما کو محفوظ کرتا ہے۔

اس میں وٹامن C اور E قوت مدافعت مہیا کرنے کے لئے معاون ہوتے ہیں اور جلدی امراض سے بچاؤ کے لئے بہترین حل ہے۔ یہ کولاجن عضلات جلد کے نشانات، کھنچاؤ، ڈھیلا پن کے لئے بھی مناسب افادیت رکھتا ہے۔ قدرتی نکھار اور جلد کی تابناکی کے لئے اس پھل کو کاسمیٹکس میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ اور اگر آپ پھل کو تراش کر

ایٹن یا ماسک کی طرح استعمال کر لیں تو چہرے کی موجودہ حالت اور بعد از استعمال کی رنگت میں زمین و آسمان کا فرق محسوس کریں گی کیونکہ اس پھل میں ایٹنی آکسیڈنٹس بھی شامل ہیں لہذا کئی اقسام کے کینسرز سے بچاتا ہے۔

♦ نئی ماں بننے والی خواتین کی غذا میں اسے شامل کرنے کے متعدد فوائد ہیں یعنی قدرتی غذا کی شکل میں انہیں فولیٹ (وٹامن B) ملتا ہے۔ ایسے تمام نقص جو اندرونی طور پر زچگی میں مسائل پیدا کرتے ہیں اور اسقاط کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ آواکادو کی سلاد ایسی مائیں کھالیں تو ان میں فولاد (آئرن) کی مقدار بڑھے گی اور فولاد کا مطلب یہ ہوا کہ ان میں خون کی کمی کا مسئلہ پیدا نہیں ہوگا۔ وہ خود بھی صحت مند رہیں گی اور بچے کی بڑھوتری اور صحت پر مثبت اثرات مرتب ہوں گے۔

♦ اس کے علاوہ اس پھل میں پوٹاشیم موجود ہے اور یہ جز کیلے میں بھی پایا جاتا ہے اور آواکادو میں فابھر کے علاوہ Oleic Acid بھی موجود ہے جو خراب کولیسٹرول LDL کی سطح کم کرتا ہے۔ یہ دل کا دوست پھل بھی ہے اور اعصابی تناؤ کو کم کرنے میں معاون بھی ہے۔

ذیل میں ہم دامنز اور منرلز (معدنیات) کا چارٹ شائع کر رہے ہیں جس سے اس پھل کی غذائی افادیت سمجھنے میں مدد ملے گی۔
100 گرام آواکادو میں غذائی افادیت کا جائزہ

غذائیت	مقدار	یومیہ درکار
چکنائی	15 گرام	23%
سچو ریٹینول	2.1 گرام	10%
پولی ان سچو ریٹینول	1.6 گرام	-
مونو ان سچو ریٹینول	10 گرام	-
کولیسٹرول	0 ملی گرام	0%
کاربوہائیڈریٹس	9 گرام	3%
فابھر	7 گرام	28%
شکر	0.7 گرام	-
پروٹین	2 گرام	4%
وٹامن A	2%	-
وٹامن B6	15%	-
وٹامن C	16%	-
کیلشیم	12 ملی گرام	1%
کاپر	0.2 ملی گرام	9%
آئرن	0.5 ملی گرام	3%
مگنیشیم	29 ملی گرام	7%
پوٹاشیم	285 ملی گرام	14%

گاجر شامانی سبزی ہے اس کا جوس بہترین ٹانک ہے

کئی ملکوں میں گاجر کو پھل کہا جاتا ہے وہ اسے پکاتے بھی پڑیں جیسے ہمارے گھرانوں میں گاجر کو شبت بنا ہے۔
اہم اسے سلاو کے علاوہ مٹوے، گجریلے اور پلاؤ میں بھی استعمال کرتے ہیں۔

شروس میں گاجر جوس سمیت کم ہی نظر آتے ہیں لیکن اگر دستیاب ہو جائے تو اس کے بیوں کو فالتو نہ سمجھیں ان میں پروٹین، معدنیات اور وٹامنز
وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں جو صحت کے لیے بے حد مفید ہے۔
گاجر کو دو حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے ایک ایشیائی گاجر جو بلجی، گجرے، سرخی، مائل کی رنگت اور ذائقے میں میٹھی ہوتی ہے جبکہ دوسری یورپی
گاجر جو ملائم جلد والی اور کم ریشے کے ساتھ بہتر جسامت کی حامل ہوتی ہے۔ گاجر میں وافر مقدار میں سلفر، کلورین، سوڈیم اور کچھ مقدار میں
آیوڈین بھی ہوتی ہے۔ گاجر کو نری سے صرف داغدار حصے سے چھیل لینا کافی ہوتا ہے۔ اگر آپ اسے گہرائی سے چھیلیں گے تو اس کے
معدنیات ضائع ہو سکتے ہیں۔

طبی خواص

- گاجر خون کو صاف کرتی ہے۔ اس کا جوس جسم کی تیزابیت دور کرتا ہے۔
- معدے کے السر میں بھی یہ مفید ہے۔ بڑی اور چھوٹی آنت کی بہت سی بیماریوں کو رفع کرتی ہے۔
- گاجر اور پالک کا جوس ملا کر پینے سے قبض رفع ہو جاتی ہے۔
- جوس کا باقاعدہ استعمال ناخن، بالی، دانت، جگر اور ہڈیوں کے لئے مفید ہے۔
- اس میں وٹامن A اور E سمیت کئی مفید اجزاء موجود ہیں جو کینسر کی رسولیوں کی افزائش روکنے میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔
- ہیٹ کے کپڑے دور کرنے کے لئے گاجر کا استعمال کیا جانا مفید ہے۔ گردے اور مثانے کی پتھری کو نکال دیتی ہے۔
- یہ دل کی دھڑکن کی اصلاح کرتی ہے۔ یہ بلغم کو بھی نکالتی ہے۔ کھانسی اور سینے کے درد کو قاعدہ دیتی ہے۔
- گاجر کا مربہ اور مٹوہ نہایت مقوی ہوتے ہیں اور یہ ذیابیطس ہوتے ہیں۔
- گاجر کو بکری کے گوشت میں پکا کر کھانے سے عمر رسیدہ افراد کے اعصاب بھی توانا رہتے ہیں اور بھوک بھی لگتی ہے۔
- یہ معدے کے امراض میں مفید ہے، اسے کھل کر ٹنک لگا کر کھانے سے جسم کے درم دور ہو سکتے ہیں۔
- وٹامن C کی وجہ سے یہ جلد پر خوشگوار تاثیر دیتی ہے یعنی چمک اور سرخی آتی ہے۔
- مقوی قلب ہونے کی وجہ سے اس کے استعمال سے اداسی و مایوسی چھٹتی ہے۔ طبیعت میں حولانی اور مسرت پیدا ہوتی ہے۔
- یہ ڈپریشن دور کرتی ہے اور مزاج میں منفی خیالات اور رجحان کو کمزور کرتی ہے۔
- گاجر کا جوس خون میں موجود چربی کو کم کرتا ہے۔ جگر کے افعال کو اعتدال پر لاتا ہے اور گردوں کو تقویت دیتا ہے۔
- گاجر کے بیج دوا کے ساتھ ساتھ غذائیت بھی بہم پہنچاتے ہیں۔ وزن بڑھانے کے لئے مصری کے ساتھ ملا کر دودھا اور گاجر کا استعمال بہتر ہوتا ہے۔

غذائی عادات، طرز زندگی اور بیماریاں

شمالی یورپ، بحیرہ روم، اٹلی اور اسپین کے لوگ کیا کھاتے ہیں؟ کیسے صحت مندرہتے ہیں؟

بحیرہ روم کے شمالی علاقوں میں، بحیرہ روم کے جنوبی علاقوں میں، اٹلی اور اسپین کے لوگ کیا کھاتے ہیں؟ کیسے صحت مندرہتے ہیں؟

فائبر والی غذائیں

اگر غذا میں فائبر مثلاً تازہ سبزیاں، دالیں، پھل اور پھلیاں وافر مقدار میں شامل کی جائیں تو ذیابیطس ٹائپ ٹو کی شرح میں کمی لائی جاسکتی ہے۔ فائبر چکنائی کی مقدار کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔ انہیں کھانے سے خون میں بڑھتی ہوئی گلوکوز کنٹرول کرنے کے علاوہ دیگر بے قاعدگیوں کو بھی کنٹرول میں رکھتی ہیں۔

حیوانی چکنائی (سیر شدہ چکنائی) کے مقابلے میں کم مقدار میں غیر سیر شدہ چکنائی استعمال کرنے سے ذیابیطس ٹائپ ٹو لاحق ہونے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ اگر چکنائی کی مقدار کم ہوگی تو انسولین کی حساسیت میں اضافہ ہوگا۔ اس کے علاوہ زیادہ چکنائی وزن میں اضافے کا باعث ہوتی ہے جس سے انسولین کے عمل میں مزاحمت ہوتی ہے۔

اگر غذا میں حیوانی چکنائی کو نباتاتی چکنائی سے تبدیل کیا جائے تو ذیابیطس ٹائپ ٹو کے خطرات کم ہوتے ہیں۔ مچھلی کی چکنائی اچھی چکنائی ہوتی ہے۔ شمالی اٹلی، روم اور اسپین کے لوگوں کی روایتی اور صحت بخش غذا لذت بخش ہوتی ہے لہذا دوسرے ممالک کے افراد بھی اس قسم کی غذا سے لطف اندوز ہو کر صحت مند اور خوش و خرم رہ سکتے ہیں۔

اناج، سبزیاں اور پھلوں کو شامل کیا گیا تھا جبکہ دودھ اور گوشت بھی چکنائی سے مبرا تھا۔ گوشت کی مقدار سبزیوں کے مقابلے میں انتہائی کم تھی۔ حیوانی چکنائی کے بجائے نباتاتی تیل استعمال کیا گیا تھا۔ اس غذا کے استعمال سے ان افراد کا وزن کم ہوا اور ذیابیطس کی شرح انتہائی کم رہی۔ جب ان کی غذا کا موازنہ میڈیٹریئن علاقے کے رہنے والے افراد کی غذائی عادات سے کیا گیا تو یہ ثابت ہوا کہ یہ مخصوص ڈائٹ ایک صحت بخش غذا ہے جس سے نہ صرف وزن نارمل رہتا ہے بلکہ ذیابیطس سے بچاؤ بھی ممکن ہے۔

غذائی تناسب

ایسے شواہد موجود ہیں کہ فائبر یعنی ریشہ دار غذاؤں کا استعمال گوشت کی تھوڑی سی مقدار (کبھی کبھار) شامل کرنے سے متوازن غذا مل سکتی ہے۔

بحیرہ روم کے آس پاس کا علاقہ جو شمالی یورپ، جنوبی افریقہ اور شمال مغرب ایشیائی ممالک پر مشتمل ہے۔ یہاں رہنے والوں کی غذا میڈیٹریئن ڈائٹ کے نام سے مشہور ہے۔ یہ غذا کم چکنائی پر مشتمل ہوتی ہے۔ چکنائی میں بھی غیر سیر شدہ چکنائی مثلاً زیتون کا تیل ہوتا ہے جو HDL یعنی اچھی چکنائی کا انتخاب ہے۔ حیوانی چکنائی میں LDL یعنی خراب چکنائی موجود ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ افراد فائبر خوب کھاتے ہیں یعنی سبزیاں اور پھل زیادہ تر کھاتے ہیں۔

اس وقت پوری دنیا میں ذیابیطس ٹائپ ٹو کی بڑھتی ہوئی شرح قابل تشویش ہے۔ جس کی بڑی وجہ موٹاپا یا زائد وزن ہے۔ میڈیٹریئن ڈائٹ میں ایسے اجزاء شامل ہیں جو وزن میں اضافے اور خراب چکنائی سے محفوظ رکھتے ہیں لہذا عارضہ قلب اور ذیابیطس ٹو کی شرح کم ہوتی ہے۔ امریکہ اور فن لینڈ میں ہونے والی دو اہم تحقیقات نے ثابت کر دیا ہے کہ ورزش اور وزن میں کمی کر کے یعنی ابتدائی زائد وزن کا صرف 5% فیصد وزن کم کر کے خطراتی عوامل رکھنے والے افراد کو ذیابیطس ٹائپ ٹو لاحق ہونے سے بچا سکتے ہیں۔

ان تحقیقات میں شامل افراد کی غذا میں ثابت



چھوٹی سی لاپچی اور فائدے بے شمار

یہ عام مصالحہ نظام ہاضمہ بہتر اور خون کی کمی دور کرتا ہے

سبز لاپچی ہندو پاک سمیت متعدد ایشیائی ممالک میں گھروں میں استعمال ہونے والا ایک عام مصالحہ ہے۔ یہ قدرتی تازگی بھی بخشتا ہے اور اس کے طبی خواص بھی بے شمار ہیں۔

نظام انہضام میں بہتری لائے

لاپچی کا استعمال آنسوؤں کی سوزش میں انتہائی مفید ہے جبکہ سینے کی جلن اور مٹکی کی صورت میں بھی اسے کسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ یہ قدرتی طور پر تیزابیت ختم کرنے والا مصالحہ ہے۔ نظام ہاضمہ میں خرابی کی صورت میں دوست تین لاپچی کے دانے اور کد کا چھوٹا سا ٹکڑا اور دھنیا اچھی طرح پیس کر نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کر لینا مفید ہوتا ہے۔ بد ہضمی کی صورت میں لاپچی کے چند دانے چائے میں شامل کر کے استعمال کرنے سے بھی بد ہضمی دور ہوتی ہے۔ بھوک نہ لگنے کی صورت میں بھی لاپچی کھانا مفید ہے۔

سانس کی مہک کے لئے

منہ کی بد بو دور کرنے اور سانس میں فرحت کے لئے بہترین مصالحہ ہے بلکہ اگر جراثیم کش مصالحہ کہا جائے تو بہتر ہے۔ خوشبودار مٹکے کے لئے چائے کا پانی ابلاتے وقت بھی چند دانے کھولتے پانی میں ڈال دیے جائیں تو ذائقہ مختلف ہو جاتا ہے۔

بلڈ پریشر اور دل کے امراض کے لئے

لاپچی میں پوٹاشیم، میگنیشیم اور وٹامن C اور دیگر دنامنز خون کے ساتھ ساتھ دل کے امراض میں کمی کا باعث بنتا ہے۔ روزمرہ کے کھانوں میں لاپچی شامل کرنا دل کی صحت کے لئے انتہائی مفید ہے جبکہ چائے اور لاپچی کا استعمال بلڈ پریشر کنٹرول کرنے میں معاون ہے۔

خون کی کمی دور کرنے کے لئے

سبز لاپچی خون کی کمی سے نمٹنے میں بھی معاون ہے۔ اس میں تانبا، آئرن وٹامن C اور دیگر دنامنز خون کے سرخ خلیات کی پیداوار بڑھاتے ہیں۔ گرم دودھ کے ایک گلاس میں ایک چٹکی لاپچی پاؤڈر اور چٹکی بھر بلدی شامل کر لینے سے خون کی کمی دور کی جاسکتی ہے۔

زہریلے مادوں کے خلاف قوت مدافعت

لاپچی میں معدنی اجزاء کا بڑا حصہ موجود ہے جو جسم میں موجود ہریلے مادوں سے لڑنے کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ لاپچی میں موجود مفید اجزاء مختلف غدودوں کو بھی تقویت دیتے ہیں۔

مسٹرڈ سیڈز... رائی کے چھوٹے چھوٹے دانے غذائیت کے بڑے خزانے

تعارف

مسٹرڈ سیڈز رائی کے بیج عام طور پر سرخی سے سیاہی مائل زرد رنگ کے گول مثول نیچے نیچے دانے ہوتے ہیں جو کہ زیادہ سے زیادہ 1mm سے 2mm سائز کے ہوتے ہیں۔ ایشیائی ممالک میں عام طور سے سرسوں نامی پودے سے حاصل ہوتے ہیں جبکہ بناتاتی دھبہ ہندی میں اس کا نام براسیکا ہے اور Brassica Juncea نامی پونیکل فیملی سے تعلق رکھنے والے پودوں کی پھلیوں سے یہ نیچے بیج حاصل ہوتے ہیں۔

دوائی و غذائیت اہمیت

رائی کے پیرانے اپنے اندر بے شمار غذائی و دوائی خواص رکھتے ہیں۔ ان سے خوردنی تیل کی بڑی مقدار حاصل کی جاتی ہے۔ 100gm مسٹرڈ سیڈز میں تقریباً 508 کیلو گریز ہوتی ہیں۔ اسی طرح 100gm بیجوں میں 4.733 وٹامن B3 (نیا سین) ہوتا ہے جو کہ خون میں کو لیسٹرول اور ٹرائی گلیسرائیڈ نامی مادوں کو متوازن رکھنے میں معاونت کرتا ہے۔ علاوہ ازیں اس میں وٹامن E 'C' 'B' 'A' اور K بھی موجود ہوتا ہے۔ وٹامن E خون میں موجود چکنائی کو حل کرنے کے لئے طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ ہے جبکہ وٹامن A آنکھوں اور جلد کے لئے ٹانک کی حیثیت رکھتا ہے۔ B.Complex جسم کے مینابولزم اور نظام عصب کو تقویت دیتا ہے۔

معدنیات

نیشیم، میکیزیم، کوپر، آئرن، سلینیم، زنک وغیرہ وہ معدنیات ہیں جو مسٹرڈ سیڈز میں پائے جاتے ہیں۔ ہڈی اور دانتوں کے امراض دور

سرسوں کی کاشت

مسٹرڈ سیڈز کے حصول کے لئے سب سے زیادہ مینیڈا میں کاشت کیا جاتا ہے جبکہ پاکستان میں کاشن کے بعد سرسوں خوردنی تیل کے لئے کاشت کی جانے والی دوسری بڑی فصل ہے۔ غذائی تیلوں کا 21 فیصد اس کے ذریعے حاصل ہوتا ہے ان بیجوں سے تیل نکالنے کے بعد بیج جانے والا پھول جانوروں کے لئے بہترین چارے کا کام دیتا ہے جس کے کھانے سے گوشت اور دودھ میں اضافہ ہوتا ہے۔

سرسوں کا ساگ

اس کی نرم کوٹلیں اور ڈنھل کو سالن کے طور پر پکایا جاتا ہے جو کہ سرد موسم میں جسم میں گرمی و توانائی پیدا کرتا ہے اور بناتاتی لحمیات کا اہم ذریعہ ہے۔ دنیا کے بیشتر ممالک میں ان بیجوں کو پیس کر مسٹرڈ پیسٹ بنایا جاتا ہے جسے سلاڈ کی ڈریسنگ اور سوپ اور چٹنیوں میں شامل کر کے ذائقے اور صحت کا اہتمام کیا جاتا ہے۔

کرنے اور نشوونما کو بہتر بنانے میں نیشیم کی ضرورت عام طور پر ہوتی ہے جو کہ ان بیجوں کو خوراک کا حصہ بنانے سے پوری کی جاسکتی ہے۔ خون کے سرخ ذرات کی پیدائش اور دوران خون کو بہتر کرنے کے لئے کوپر اور آئرن مددگار ہوتے ہیں جبکہ جسم سے فاسد مادوں کے اخراج کے لئے درکار میکیزیم اور زنک وغیرہ بھی اس کو غذا میں شامل رکھنے سے مل جاتا ہے۔

عام طبی و روزمرہ استعمال

ان بیجوں سے جوتیل حاصل ہوتا ہے پکانے کے علاوہ جوڑوں کے درد یا گھٹیا کی تکالیف کی صورت میں نیم گرم تیل سے مساج درد میں کمی اور آرام دیتا ہے۔ آنتوں کی خشکی یا قبض کی صورت میں مسٹرڈ سیڈز کو پیس کر باریک سفوف کی شکل میں دیا جاتا ہے جس سے آنتوں میں لعاب نما رطوبت میں اضافہ ہوتا ہے جو ریاخ اور قبض کو دور کرتا ہے۔ علاوہ ازیں بالوں کی بڑھوتری اور ان کے سفید ہونے سے روکنے کے لئے بھی سرسوں کا تیل مساج کیا جاتا ہے۔



اجوائن کے کرشمے بے شمار

ذائقے اور صحت کے لئے کریں استعمال

جڑی بوٹیوں کی افادیت زمانہ قدیم سے مسلمہ ہے۔ ترقی یافتہ اور ترقی پذیر ممالک میں لوگوں کی اکثر تعداد میں مختلف جڑی بوٹیوں اور گھریلو لوگوں کے ذریعے عام بیماریوں کا علاج فروغ پا رہا ہے۔ قدرتی جڑی بوٹیوں کے استعمال سے لوگوں کی صحت پر جو بہتر ویر پا اثرات مرتب ہو رہے ہیں اس سے اسے بے پناہ مقبولیت حاصل ہو رہی ہے۔ جڑی بوٹیوں میں خواتین کے لیے کئی ایسی جڑی بوٹیاں ہیں جن سے نہ صرف بلکہ انہیں سونف کا پانی پلایا جاتا ہے۔ ان کا خیال ہے سونف کا پانی ابال کر اگر پیئے کو پلایا جائے تو یہ پیٹ کی کئی تکالیف سے نجات دلاتا ہے۔

بیس اور اجوائن کے سیو:

بیس	3 کپ
اجوائن	2 چائے کے چم
بلدی	آدھا چائے کا چم
لال مرج پبی ہوئی	1 چم
نمک	حسب ذائقہ
ڈالڈا کوک لگ آئل	تلنے کے لئے حسب ضرورت

ترکیب:

اجوائن کے بیجوں کو موٹا سونا کوٹ لیں۔ ایک پیالے میں بیس اور اجوائن بلدی نمک اور لال مرج ڈال کر آدھا کپ پانی سے گوندھ لیں۔ اسے ذرا نرم گوندھیں۔ ایک دو قطرے آئل لگا دیں تاکہ چپکے نہیں۔ اب اسے ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ سیو بنانے کا سانچا لے کر اسے چکنا کر لیں۔ اس سانچے میں گوندھے ہوئے بیس کو بھر دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر لیں۔ اس پر سانچا رکھیں اور گوندھے ہوئے بیس کو دبا کر کڑا ہی میں ڈال دیں۔ سانچے سے سیو نکال کر کڑا ہی میں گریں گے۔ اب انہیں ڈیپ فرائی کر لیں پھر نکال کر فٹو پیپر پر رکھ دیں تاکہ تیل جذب ہو جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر انہیں توڑ لیں اور چار میں رکھ لیں۔

گھریلو خواتین اجوائن عام ایسے پکوان میں بھی استعمال کرتی ہیں جو دیر سے ہضم ہوتے ہیں جیسے پکڑوں، کچوری اور کڑی وغیرہ میں اس کا استعمال اس لئے کیا جاتا ہے تاکہ کھانا ہضم ہو جائے۔ اجوائن میں یہ خاصیت ہے کہ یہ کھانا ہضم کرتا ہے اور بھوک بڑھاتا ہے۔ سوسوں کی پیٹی میں بھی اسے استعمال کیا جاتا ہے۔ فرائی چھلکی کے مصلے میں اسے خاص طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے چھلکی کا نہ صرف ذائقہ دو بالا ہوتا ہے بلکہ اس کو زود ہضم بھی کر دیتا ہے اور سب سے زیادہ تو اسے آج کل میں استعمال کیا جاتا ہے۔

گھریلو خواتین سردیوں کی آمد پر اجوائن سے مختلف پکوان بھی تیار کرتی ہیں چونکہ اس کی تاثیر گرم ہوتی ہے اور اس کو سردی کے مضر اثرات سے بچاؤ کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس لئے سردیوں کی آمد پر گھر کی بڑی بوڑھیاں اجوائن سے بنی اشیاء تیار کرتی ہیں اور خاص طور پر بچوں کو اسے کھلایا جاتا ہے اور بڑے بھی لطف اندوز ہوتے ہیں۔ ذیل میں چند پکوان کی ترکیب دی جا رہی ہیں جسے گھر میں آپ با آسانی تیار کر سکتی ہیں اور اپنے اہل خانہ کو سردی کے موسمی اثرات سے محفوظ رکھ سکتی ہیں۔

اجوائن کی مٹھریاں:

میدہ	2 کپ
سوچی	1 کپ
اجوائن	1 لی اسپون
کھن	1 لی اسپون
نمک	حسب ذائقہ
ڈالڈا کوک لگ آئل	ڈیپ فرائی کے لئے

ترکیب:

میدہ، سوچی، کھن، نمک اور اجوائن کو کس کر کے پانی کے ساتھ گوندھ لیں کچھ دیر ڈھک کر رکھ دیں۔ تقریباً آدھے گھنٹے کے بعد ان کے چھوٹے چھوٹے بیڑے بنالیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اب ان کی چھوٹی مٹھریاں تیل کر تیل میں ڈیپ فرائی کریں۔ سردیوں کی خوبصورت خشک شاموں میں چائے کے ساتھ اسے پیش کریں۔ بچے بڑے سب ہی شوق سے کھائیں گے۔

اللہ تعالیٰ نے ہمیں بے شمار نعمتیں عطا کی ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ برکت میں کوئی نہ کوئی افادیت پوشیدہ ہے۔ ایسی ہی ایک اجوائن ہے جس میں اللہ نے کئی خاصیتیں پوشیدہ رکھی ہیں۔ یہ سردی سے بچاؤ کے ساتھ ساتھ کئی امراض میں مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اجوائن سیاہی مائل ایک ایسا بھور اناج ہے جس کی تاثیر گرم و خشک ہے۔ اجوائن کی دو مشہور اقسام ہیں۔

اجوائن دیسی (اجوائن خراسانی)

دیسی اجوائن دھینے کے بیجوں سے مشابہت رکھتی ہے۔ اس کا ذائقہ تلخ ہوتا ہے۔ اس کا پودا Soyab کے پودے کی طرح ہوتا ہے۔ اس کا پھول سفید رنگ کا ہوتا ہے پھولوں کے بعد اس پر چھوٹے چھوٹے گتے ہیں جو دیسی اجوائن کے دانے کہلاتے ہیں۔ اجوائن کے یہ دانے مختلف پکوان میں استعمال ہونے کے ساتھ ساتھ مختلف امراض کے لئے بھی استعمال کی جاتی ہے۔ یہ جگر کی سختی دور کرتی ہے۔ یہ جسم کے زہریلے مادوں کو تحلیل کرتی ہے دل کو طاقت فراہم کرنے کے علاوہ اجوائن اعصابی درد کے لئے بہت مفید ہے۔ اس کا عرق معدے اور جگر کے کئی امراض میں اسیر کا کام کرتا ہے۔ گلے کے امراض خاص طور پر ناسلو کے لئے اجوائن مفید ہے۔ 2 چمچ دیسی اجوائن کو ایک گلاس پانی میں اچھی طرح جوش دیں پھر اس نیم گرم پانی سے صبح و شام غرارے کریں۔ پہلے دن سے ہی فائدہ محسوس ہوگا۔ ناسلو یا گلے کے امراض میں ترش اور تکی ہوئی چیزوں سے پرہیز کرنا چاہئے اور اس علاج کو 15 سے 20 دن تک جاری رکھنا چاہئے۔ گلے کے ہر مرض میں افادہ ہوگا۔ زکام کی صورت میں اجوائن کو گرم کر کے ٹپل کے کپڑے میں پونلی بنا کر سو گھنٹے سے چھینکیں آتی ہیں جس سے زکام کا زور ٹوٹ جاتا ہے۔



چھاتی کا خود سے معائنہ بریسٹ کینسر امید کی شمعیں روشن رکھئے

ایشیا بھر میں پاکستان ایسا ملک ہے جہاں سینے کے سرطان کے مریضوں کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے۔ متعدد سماجی تنظیمیں بریسٹ کینسر سے شعور اور آگاہی کے لئے مہم چلاتی ہیں تاکہ خواتین میں صحت کا شعور پیدا ہو اور وہ بروقت تشخیص کے بعد کسی بھی ناگہانی سانحے سے بچنے کے لئے چوکس ہو جائیں۔

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ خواتین جسم کے نازک اعضاء کی بدلتی رنگت درد کی کیفیت اور ہر قسم کی غیر معمولی تبدیلی کا کسی سے ذکر نہیں کرتیں۔ شرم کے باعث بھی کئی نکالیف کو چھپایا جاتا ہے اور جب درد ناقابل بیان حد تک تکلیف دہ ہو جائے تب ہی کسی سے ذکر کرتی ہیں۔ ڈاکٹر رو فیہ سومر وکراچی کے لیاقت نیشنل اسپتال میں بریسٹ کینسر اسپیشلسٹ کے مطابق سینے کے سرطان کی بنیادی وجوہات میں دیر سے شادی کرنا دیر سے ماں بننا ہارمون تھرائی اور مہر دہی اسباب ہو سکتے ہیں۔ لہذا ہر سال اپنا میموگرام کرانا ضروری ہے۔ خاص کر ایام کے بعد چیک اپ کر دیا جائے تاکہ کسی قسم کے خدشے کو تقویت نہ مل سکے۔

چھاتی کے سرطان کے بارے میں خواتین کے لئے معلوماتی مہم پاکستان کی خواتین میں آج کل چھاتی کا سرطان عام ہوتا جا رہا ہے۔ چھاتی کے سرطان کا پتہ لگانے کے لئے ڈاکٹروں کی یہ تجاویز ہیں:

- مینے میں ایک مرتبہ چھاتی کا خود سے معائنہ
- سال میں ایک مرتبہ ڈاکٹروں/ماہرین سے معائنہ
- 35-40 سال کی عمر کے بعد سال میں ایک مرتبہ چھاتی کا ایکسرے (Mammogram)

چھاتی کا خود سے معائنہ 3 آسان مرحلے

چھاتی کے سرطان کے بارے میں خواتین خود اپنا معائنہ کر کے پتہ لگا سکتی ہیں۔ لہذا ضرورت اس امر کی ہے کہ چھاتی کے خود سے معائنے کا طریقہ سیکھا جائے اور ہر ماہ ایام کے ایک ہفتے بعد معائنہ کیا جائے۔ صحیح/صحت مند حالت میں چھاتی کیسی لگتی ہے یہ دیکھیں اور محسوس کریں اور اگر کوئی تبدیلی رونما ہو تو ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

نہاتے وقت

اپنا دایاں ہاتھ اوپر اٹھائیں اور بائیں ہاتھ کی تین درمیانی انگلیوں کی پوروں سے دائیں چھاتی کا معائنہ کریں۔ معائنے کے لئے انگلیوں کی پوروں کو چھاتی کے بیرونی کنارے کے اوپری حصے پر رکھیں اور چھاتی کو دباتے ہوئے پورے گولائی میں گھمائیں۔ جب ایک چکر ختم ہو جائے تو انگلیوں کی پوروں کو تھوڑا سا نیچل کی جانب ہٹا کر دوبارہ پوری گولائی کو محسوس کرتے ہوئے دائرہ مکمل کریں۔ یوں پوری چھاتی بشمول نیچل کا معائنہ کریں اور دیکھیں کہ کہیں

کوئی ابھار یا پھٹل وغیرہ تو نہیں۔ اسی طرح بغل کا اور چھاتی کے اوپر والے حصے کا بھی معائنہ کریں۔ یہی پورا عمل دوسری چھاتی کے لئے بھی دہرائیں۔

آئینے کے سامنے

آئینے کے سامنے کھڑی ہوں اور پھر ہاتھ اوپر کر کے ان چیزوں کا جائزہ لیں۔

- کوئی نمایاں پھٹل
- چھاتی کے رنگ ساز یا شکل میں تبدیلی
- جلد کی کھردراہٹ یا ناہمواری
- نیل کا اچانک اندر دھنسا

لیٹے ہوئے

دائیں چھاتی کا معائنہ کرنے کے لئے چت لیٹ کر اپنا دایاں ہاتھ سر کے نیچے رکھیں۔ بائیں ہاتھ کی درمیانی تین انگلیوں کی پوروں کو دائیں چھاتی کے گرد گھمائیں (جیسے کے پہلے مرحلے میں)۔ یہی عمل بائیں چھاتی کے لئے بھی دایاں ہاتھ استعمال کرتے ہوئے دہرائیں۔ پھر نیل کو آہستگی سے دبا کر دیکھیں کہ کہیں کوئی مواد تو خارج نہیں ہو رہا۔

زندگی محبتوں کا سندیر لاتی ہے۔ ہر نیا طلوع ہونے والا دن پچھلی رات کے تمام کرب اور اذیتوں کو اندھیرے ہی میں فنا کر کے آگے بڑھ جائے مگر اس کے لئے آپ کو اپنے کنبے اور اپنے لئے صحت مند جسم اور توانا ذہن درکار ہے۔



کیسی ہونی چاہئے آپ کے کھانے کی پلیٹ؟

غذا اور صحت کا کیوں ہوتا ہے گہرا تعلق؟
آپ وہی نظر آتے ہیں جو آپ کھاتے ہیں

ڈاکٹر راشد علی

اس لئے کہ یہی اجزاء جو غذائی اشیاء میں موجود ہوتے ہیں ہمیں توانا اور صحت مند رکھتے ہیں اور ان کی کمی یا زیادتی بیماریوں کا سبب بنی جاتی ہے۔ دراصل کھانے پینے کی اشیاء کا تعلق بیماری یا صحت کے حوالے سے اس پر منحصر ہے کہ کون سا جزو کتنی مقدار میں کسی وقت اور کین خوردہری اشیاء کے ساتھ کھایا جا رہا ہے مثلاً نشاستہ غذا کا اہم حصہ ہے توانائی پہنچاتا ہے اور بھی بہت سے فرائض انجام دیتا ہے اور متوازن غذا میں سب سے زیادہ مقدار میں درکار ہوتا ہے لیکن توازن سے ہٹ کر اسے زیادہ یا کم کھانے لگیں تو بیماری کا باعث بنتا ہے۔

زیادہ نشاستہ کھانے کا نقصان

اس سے ذیابیطس اور موٹاپا ہوتا ہے۔ کمزوری برپا ہوتی ہے اور یہ ہماری دفاعی نظام کو بھی متاثر کرتا ہے۔

نشاستہ کیا ہے؟

یہ بہت سے مرکبات کا مجموعہ ہے جیسے Starch شکر 'گلوکوز' Glycogen یا فائبر وغیرہ۔ یہ اجزاء مختلف غذائی اشیاء میں ہوتے ہیں۔ اسٹارچ اناج والوں اور آلو وغیرہ میں زیادہ ہوتا ہے جبکہ گلوکوز اور شکر پھلوں کے ساتھ ساتھ کنفیٹری اشیاء میں استعمال ہوتی ہے۔ بے شک یہ غذائیں کھائی جاسکتی ہیں تاہم انہیں ملا جلا کر یا بدل بدل کر کھانا اچھا ہوتا ہے۔ بجائے ایک ہی طرح کا اناج 'ترکاری اور پھل وغیرہ کھانے کے' کچھ ترکیبوں میں اسٹارچ زیادہ ہوتا ہے مثلاً آلو اور شکر قند وغیرہ ہیں۔

متوازن غذا کیا ہوتی ہے؟

متوازن غذا کی تعریف یہ ہے کہ اس میں لازمی مرکبات Nutrients اور توانائی موجود ہو۔ اس میں کوئی جزو نقصان دہ نہ ہو۔ ایک صحت مند خاتون کو پورے دن میں تقریباً 2000 کیلو یز یا اتنی توانائی درکار ہوتی ہے جبکہ مرد کو تقریباً 2500 یا 3000 کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر ہم اس توانائی میں توازن نہیں رکھتے تو بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔

توانائی میں توازن کیسے رکھا جائے؟

کبھی بھی ایک غذا مسلسل نہ لی جائے۔ صرف چکنائی سے غذا نہ حاصل کی

جائے۔ مناسب مقدار میں پروٹین اور کاربوہائیڈریٹس لئے جائیں تو اسٹروک کا خطرہ نہیں رہتا۔ اگر غذا میں گوشت کی مقدار زیادہ ہو جائے تو گروے کی بیماری کا اندیشہ ہو جاتا ہے۔ کیلوریز کا تناسب اور توانائی کا ہونا بہت ضروری ہے۔ متوازن غذا کا مطلب یہ ہے کہ دن بھر میں جتنی توانائی درکار ہو اس کا 30% فیصد حصہ چکنائی 58% فیصد نشاستہ (Starch) اور صرف 12% فیصد حصہ پروٹین سے حاصل کیا جائے۔

قدرت نے ہمارے لئے غذاؤں کا وسیع انتخاب اور بڑی گنجائش رکھی ہے۔ ضروری نہیں کہ روزانہ ہی غذا میں توازن رکھا جائے اور ہمیشہ نئی نئی غذا کھائی جائے بلکہ کسی دن بریانی 'پڑا' برگزر بڑی اور آٹکریم وغیرہ بھی شامل کئے جاسکتے ہیں اور دوسرے دن سادہ غذا جیسے وال چاول اور سبزی کھائی جائے تو صحت بخش کھانے کی پلیٹ کا تصور عملی شکل میں نظر آ سکتا ہے۔

صحت بخش کھانے کی پلیٹ وہی ہوتی ہے جسے ہم تین حصوں میں بانٹ سکیں تو اس کا ایک تہائی حصہ اناج والی اشیاء کا ہو۔ روٹی چاول پاستا اور رول وغیرہ اور دوسرا حصہ پھلوں اور ترکیبوں کا ہو تیسرا حصہ پھر 3 حصوں پر منقسم ہو۔ ایک حصہ چکنائی اور شکر (کوئی سوٹ ڈش) فراہم کرے دوسرا پروٹین والی اشیاء جیسے انڈا 'گوشت' 'مچھلی' مرغی وغیرہ اور تیسرا حصہ دودھ یا دودھ سے بنی غذا پر مشتمل ہو۔

اگر ہماری صحت بخش کھانے کی پلیٹ ہمیں اپنا وزن چارٹ کے مطابق قابو میں کرنے میں مدد دیتی ہے تو ہم صحت کے صحیح راستے پر گامزن ہیں لیکن اگر وزن بہت زیادہ ہے یا کم ہے تو یقیناً ہماری غذا متوازن نہیں۔ مشہور کہادت ہے کہ "آپ وہی نظر آتے ہیں جو آپ کھاتے ہیں" چنانچہ اچھا نظر آنے کے لئے ضروری ہے کہ اپنے وزن پر قابو پا لیا جائے۔ کھانا اتنا ہی کھایا جائے کہ جو بیماری کا سبب نہ بنے اور احتیاط سے غذا کا چناؤ اور طرز زندگی میں مثبت تبدیلی ہر اندیشے سے نجات دلاتی ہے۔

زنگ... معدنیات کا بہترین جاذب ہے

انٹرنیشنل زنگ ایسوسی ایشن کا مطالعاتی جائزہ

زنگ انسانی DNA کی افزائش اور اس کی مرمت میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ نہ صرف ہڈیوں، مٹھکتے اور ریشموں کے لئے بلکہ جسم کے ہر اعضاء اور کھانسی کے لئے بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

کے کینسر کی روک تھام کے لئے زنگ پر مشتمل غذائیں دی جاتی ہیں۔
فاسٹ فوڈ اور سافٹ ڈرنکس غیر معیاری غذائیں کیوں ہیں؟

کسی زمانے میں ناشتے پر دودھ، دہی، مکھن، دلیکی انڈے یا رات کا بچا ہوا سالن اور پراٹھے ہوا کرتے تھے۔ آج کل ناشتے بھی کم غذائیت والی خوراک پر مشتمل ہوتے ہیں۔ کھانے میں فاسٹ فوڈ اور سافٹ ڈرنکس لئے جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اب فوجوان لڑکوں کے چہروں پر کل مہاسے زیادہ نکلتے ہیں۔ ہمارے طرز زندگی میں ایسی تبدیلیوں نے جلدی امراض میں اضافہ کر دیا ہے۔

یہ جینیاتی امراض کے لئے بہترین دفاعی قوت ہے

جیسا کہ انسانی نشوونما کا انحصار انفرادی سطح پر صحت کے معیار سے ہوتا ہے اسی طرح نسل در نسل جینیاتی امراض اور خواص بھی منتقل ہوتے ہیں۔ متوقع ماؤں کے لئے اندرونی نظام کی صحت برقرار رکھنے کے لئے بھی زنگ بہت ضروری ہے۔ جینیاتی امراض کے لئے ہمیں بھرپور قوت مدافعت درکار ہوتی ہے۔ اسی طرح بچپن سے جوانی کے دور میں داخل ہوتے وقت بھرپور قوت کا ہونا بھی اسی معدنی جزو کی بدولت ممکن ہے۔ کمی ہو جانے کی صورت میں ہارمونز پر منفی اثر پڑتا ہے۔ رات کے وقت سنانے کا کم ہونا وٹامن A2 کے ساتھ ساتھ Zinc کی کمی سے بھی تعلق رکھتا ہے۔ مغربی ممالک میں بچوں اور بڑوں کو معالج زنگ کا سپلیمنٹ تجویز کرتے ہیں تاہم ایک نارمل ڈائنٹ میں بھی یہ موجود ہوتا ہے بشرطیکہ ہم خوراک کا تناسب مد نظر رکھ کر استعمال کریں۔

زنگ کے غذائی ذرائع

شیل فیش اور Oysters، اناج، حیوانی پروٹین (گوشت سفید اور سرخ دونوں) اگر آپ بھری خور ہیں تو لازم ہے کہ ڈاکٹر کے مشورے سے زنگ سپلیمنٹ استعمال کئے جائیں۔ غرضیکہ متوازن غذا استعمال کر لی جائے تو صحت کے مسائل کم سے کم پیدا ہوتے ہیں۔

WHO کے مطالعے کے مطابق زنگ کی کمی کا تعلق کھانے میں ستر لڑکی جاذبیت کم ہونے سے ہوتا ہے۔ انٹرنیشنل زنگ ایسوسی ایشن کے مطابق زنگ کی کمی کی وجہ سے بچوں میں قوت مدافعت کم ہوتی ہے اور ان کے بیمار ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ وہ بچے بھی جو سن بلوغت کے مراحل میں ہوتے ہیں ان کے لئے زنگ بہت اہم ہے۔

زنگ دھات ہے اور میڈیسن سے اس کا کیا تعلق ہے؟

تقریباً 70 برس پہلے ایران اور مصر میں زنگ کی کمی تشخیص ہوئی تھی یعنی بزرگوں برس سے بیماریاں ساتھ ساتھ چلتی آ رہی ہیں۔ اگر آپ کے بچے کا قد چھوٹا رہ جاتا ہے اور وہ ہر موسم میں بیمار رہتا ہے تو اس کا ٹیسٹ ضرور کروائیجئے۔ کہیں ایسا تو نہیں کہ اس کی آنتیں زنگ کو جذب نہ کر پاری ہوں۔ جیسے جیسے عمر بڑھتی ہے جسم میں زنگ کی مقدار کم ہوتی چلی جاتی ہے۔ انسانی نشوونما کے لئے غذائیت کے چھ جزو لازماً درکار ہوتے ہیں ان میں پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، چکنائی (Fats)، وٹامنز اور سٹریجن میں آئرن زنگ کو پر اور سلیمنٹ شامل ہیں۔ ستر میں یہ دھاتی جزو زنگ نمایاں اہمیت کا حامل ہے۔

ڈاکٹر یا میں زنگ کا کردار

زنگ کے علاوہ ڈاکٹر یا میں مریض کو زنگ پر مشتمل غذائیں یا ادویات دی جائیں تو جلد افادہ ہوتا ہے۔ ایسا بچہ اگر 3 ماہ تک کے لئے ڈاکٹر یا سے محفوظ ہو جاتا ہے۔

زنگ، جلدی امراض میں تریاق

جلد جسم کا سب سے بڑا عضو ہے۔ سر سے پاؤں تک جلد ہی جلد ہے۔ بال اور ناخن بھی جلد ہی کا حصہ ہیں۔ اگر جلد نہ ہوتی تو ہم زندہ نہیں رہ سکتے کیونکہ ہمیں کوئی نہ کوئی انفیکشن ہوتا اور ہم اس سے پیدا ہوتے ہی مر جاتے سو یہ ہماری جلد ہی ہے جو کہ تمام اعضاء کو محفوظ رکھتی ہے۔ انسانی جلد کے طے جھڑتے چلے جاتے ہیں اور ان کی جگہ نئے خلیے آتے رہتے ہیں۔ ہماری پرانی جلد اترتی جاتی ہے اور اس کی جگہ نئی جلد آتی رہتی ہے اگر ایسا نہ ہوتا تو ہماری جلد پر گندی جلد کی ایک موٹی تہ بن جاتی سوائے تعالیٰ نے ہمارے اندر ایک میکروزم بنایا کہ پرانی جلد کی جگہ نئی جلد آتی رہتی ہے اور بال بھی جھڑتے ہیں۔ ان کی جگہ نئے آ جاتے ہیں تاہم بہت زیادہ بالوں کا گرنا اسی کمی کے سبب بھی ہو سکتا ہے۔ جلد



گرتے بالوں سے نہ ہوں پریشان

دومونہے اور جھڑتے بالوں کا کریں قدرتی علاج

میں نے دیکھا ہے کہ بہت سے عورتیں اپنے بالوں کو بڑھانے کے لیے مختلف طریقے استعمال کرتی ہیں۔ کچھ عورتیں بالوں کو بڑھانے کے لیے دوائی استعمال کرتی ہیں، کچھ عورتیں بالوں کو بڑھانے کے لیے دوائی استعمال کرتی ہیں۔ کچھ عورتیں بالوں کو بڑھانے کے لیے دوائی استعمال کرتی ہیں۔ کچھ عورتیں بالوں کو بڑھانے کے لیے دوائی استعمال کرتی ہیں۔

میوہ جات اور دودھ یا دہی کو توازن کے ساتھ شامل کر لیں اور بھوکا رہنے کی عادت ترک کر دیں۔ ورزش میں یوگا آسن کا بہتر انتخاب کیا جاسکتا ہے کیونکہ یوگا تو سونے کے کمرے میں بھی کیا جاسکتا ہے اور اس کے لئے چیل قدرتی کرنے کے لئے دریا 'سندر کنارے' یا پارکوں میں جانے کا اہتمام بھی نہیں کرنا پڑتا۔ بس یہ دھیان رہے کہ جس جگہ ورزش کر رہے ہوں وہاں تازہ ہوا کا گزر ہونا لازمی ہے تاکہ نظام تنفس کو آکسیجن مل سکے۔ گھریلو ترکیب بھی آزمائیے:

200 گرام	دال ماش
100 گرام	مہندی کے پتے
50 گرام	کلونچی

ان تمام اشیاء کو باریک چس کر دہی میں ملا لیں۔ اس پیسٹ کو بالوں میں لگائیں اور دو گھنٹے بعد بال دھو لیں۔ بے بی شیمپو استعمال کرنا قدرے بہتر ہے کیونکہ یہ نسبتاً ہلکا اور تیز خوشبودار نہیں ہوتا۔ چند تیلوں کو ملا کر لگانے سے بال بہتر ہو جاتے ہیں مثلاً روغن ارغ 100 ملی لیٹر روغن بادام 100 ملی لیٹر روغن ناریل 100 ملی لیٹر روغن تارا میرا بھی 100 ملی لیٹر اسی طرح سرسوں کا تیل بھی اسی وزن میں ملا کر شیشے کی بوتل میں محفوظ کر لیں۔ ہفتے میں دو بار بھی استعمال کر لیا جائے تو بالوں کا روکھا پن بھی دور ہوتا ہے اور قدرتی چمک پیدا ہو جاتی ہے۔ چند ہی ہفتوں میں بال گھنے سیاہ اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔

تجویز ہر ایک کے لئے قابل عمل ہے۔ اس سے اندرونی جلد میں موجود خون کی باریک شریانوں میں قوت اور سرعت پیدا ہوگی جس سے سر کے تمام بالوں کو خون کی فراہمی بھی شروع ہو جائے گی۔ تازہ خون بالوں کی جڑوں تک پہنچے گا تو ان میں جان بھی پیدا ہوگی اور بال نوسنے کا سلسلہ بھی رکے گا۔ بال سادگی سے دھونا بھی سیکھ لیں:

2 عدد	دہی اٹھڑے
5 ملی لیٹر	روغن بادام
5 ملی لیٹر	لیمون کارس
2 عدد	آملہ

آملہ چس کر ان تمام اشیاء میں ملا لیں۔ ایک پیسٹ بنا کر 5 منٹ تک بالوں کی جڑوں اور سرورں تک لگائے رکھیں۔ ہلکے ہاتھوں سے بالوں کو ملیں اور نیم گرم پانی سے بال دھو لیں۔ یہ بھی ایک سستا اور قابل عمل علاج ہے۔ لیمون میل کا تہا ہے 'آملہ' بالوں کی قدرتی غذا ہے۔ روغن بادام بالوں میں چمک دمک لائے گا اور یہ سادہ سا ایک شیمپو ہر طرح کے کیمیائی اثرات سے بھی مبرا ہے۔ ہر روز نہ سہی بالوں کے مسائل میں ضرور استعمال کریں۔

بالوں کی کمزوری دور کرنے کے لئے

بالوں کی کمزوری کی ایک اہم وجہ متوازن غذا اور رزکیوں میں بڑھتا ہوا ذائقہ کا راجان ہے۔ اپنی غذا میں پھلی 'سبزیاں' پھل 'دالیں' سرخ گوشت 'خشک

ایک بھی بال آپ کے سامنے گرے تو برا صدمہ ہوتا ہے۔ دنیا کی کوئی خاتون کبھی نہیں چاہے گی کہ اس کے بال گرتے رہیں۔ پچھلے وقتوں میں بھی بالوں کو حسن کا پیمانہ اور شخصیت کا معیار قرار دیا جاتا تھا آج بھی ہماری فکر کے زاویے وہی ہیں۔ دراصل بال شخصیت کا ایسا حصہ ہیں جو کبھی بھی نیشن یا ماحول سے الگ نہیں کئے جاسکتے۔

بال گرنے لگیں، دومنہ کے ہونے لگیں یا بڑھنا رک جائیں تو پس منظر میں کئی وجوہات ہو سکتی ہیں اور ابتدائی اسباب کی نشاندہی کرنا بہت مشکل ہوتا ہے جس کی وجہ سے بالوں کے گرنے کے مسئلے کو دواؤں کے ذریعے حل کرنے میں دشواری ہوتی ہے۔

سر کی جلد پر جراثیم یا پھپھوند کا حملہ بھی ایک اہم وجہ ہو سکتی ہے اور جسم میں کسی جگہ انفیکشن کی صورت میں بھی بال گرنا شروع ہو سکتے ہیں تاہم ذرا اپنے روزمرہ کے معمولات پر بھی دھیان دیں۔ کیا آپ خود تو اپنے بالوں کو نقصان نہیں پہنچا رہیں یعنی کہیں آپ اشتہاروں سے متاثر ہو کر کبھی بھی کوئی بھی شیمپو استعمال کرنے لگی ہیں؟ یا بالوں کو بار بار دانی کروا رہی ہیں؟ پانی کم پیتی ہیں اور سبزیاں پھل نہیں کھاتیں بہر حال زیر نظر مضمون میں آسان، سادہ اور قابل عمل مشورے دیئے جا رہے ہیں پڑھیے...

سکری اور خشکی کے علاج کے لئے

تین یا چار لیٹروں کا رس نکال لیں اور بالوں کی جڑوں تک اس رس سے مساج کریں۔ آدھے گھنٹے بعد سرسوں کے تیل سے اسی طرح مالش کریں۔ بعد ازاں باریک کنگھی سے سر صاف کر لیں سکری اور خشکی جھڑ جائے گی۔ اگر بال دومونہے ہوں تو انہیں بھی ہاتھ میں لے کر اسی طرح مالش کی جائے۔ خشکی دور کرنے کی یہ سادہ اور آسان

یوگا... نئی ماؤں کے لئے

2 محفوظ ورزشیں

زچگی کو پر لطف بنائے رکھئے

اپنے وجود میں تکی زندگی کو پیلتے ہوئے محسوس کرنا اور لمحہ بہ لمحہ بدن کی بدلتی ہوئی کیفیت سے گزرنا بھی اپنی نوعیت کا خوشگوار تجربہ ہوتا ہے۔
ماں بننے والی خواتین جانتی ہیں کہ بعض ایسی غذائیں جو پہلے پسند نہ تھیں اب جی چاہتا ہے کہ انہیں چکھنے میں کوئی حرج تو نہیں۔

ڈاکٹر بھی کہتے ہیں کہ آپ زچگی کو پر لطف اور خوشگوار انداز میں محسوس کریں۔ خوش رہنے کی کوشش کریں مثبت انداز فکر اختیار کریں تاکہ ذہنی و جذباتی صحت کا اثر سچے پر اچھا پڑے۔ نئی ماؤں کو ابتداء میں چار ہفتے کے بعد اور پیدائش کے مرحلے مکمل ہوتے ہوئے ہر ہفتے طبی معائنے اور خصوصی نگہداشت کرنا ہوتی ہے۔ نو ماہ کا یہ عرصہ خوشدلی اور بھلے انداز سے گزارا جائے تو زچگی کی الجھنیں متاثر نہیں کرتی۔ ایسے دور میں سویرے اٹھ کر نماز کی ادائیگی کرنا پھر ورزش اور غسل کرنا ذہن اور جسم کو تروتازہ رکھتے ہیں۔

ہر نئے بچے کی پیدائش پر جیسے اللہ تبارک تعالیٰ انسان سے مایوس نہیں ہوتا اسی طرح ہر ماں چاہتی ہے کہ اپنے خاندان کی توقعات پر پورا اترنے میں اپنی ہر کوشش کر لیں۔
ماں کیسے فٹ رہیں؟

ورزش اور زچگی کے دوران؟ یہ سوال بھی اکثر خواتین کرتی ہیں۔ ڈاکٹر ز اور ایروبک ورزشوں کے ماہرین کی رائے میں اگر زچگی نارمل ہو تو ورزش محتاط انداز سے کی جاسکتی ہے۔ سادہ چھل قدمی سے ابتداء کیجئے۔ آرام رہ جوتا اور موسم کے حساب سے کھلے کپڑے پہن کر پیدل چلئے۔ اگر ہموار پارک یا ساحل سمندر کی شاہراہ ہو تو زیادہ بہتر ہے۔ نوٹی بھولی سڑک یا پتھرلی جگہ پر چلئے رہنے سے فائدہ کم نقصان زیادہ ہے۔ تازہ ہوا خوری سے طبیعت بہتر محسوس کریں گی اور بہت حد تک ہشاش بشاش بھی رہیں گی۔ جسم میں آکسیجن جانے سے بچے کی صحت بہتر ہوگی۔

ڈاکٹر کے مشورے کے ساتھ کارڈیو اور یوگا دونوں ورزشیں کی جاسکتی ہیں اور اگر وہ صرف یوگا کا مشورہ دے تو وہی کریں مگر انسٹرکٹر کی موجودگی میں کریں۔

کھیل کود اور چھانچھان لگانا نہایت مضرب ہے:

یوگا کے کئی فوائد ہیں مثلاً آپ Relax کر سکتی ہیں۔

ذہنی تفکرات سے بچ سکتی ہیں۔ زچگی کے ابتدائی دنوں میں ہی نہیں پورے 3 ہفتوں تک الجھنوں سے دور رہنا ضروری ہے۔ استغراق سے روحانیت کا رجحان بڑھتا ہے۔

آپ کی جسمانی حالت کی تبدیلی اور وزن بڑھنے کی رفتار مناسب رہتی ہے۔ عام طور پر خواتین اچھا کھانے اور زیادہ مقدار میں کھانے کو ماں بننے والی خواتین کے لئے لازم سمجھتی ہیں جبکہ بھاری بھر کم مصالحے دار اور تلی ہوئی بے تحاشہ خوراکیں محض وزن بڑھاتی ہیں۔

یوگا دوران خون اور نظام تنفس دونوں کو بہتر بناتا ہے:

اس مخصوص ورزش میں Corpse اور Refresher کی ورزشیں سادہ کھل اور متوازن ورزشیں ہیں۔

The Corpse سونے کے لئے آئیڈیل پوچر:

یہ ایسا پوچر ہے جس میں بدن کو ڈھیلا رکھ کر لیٹا جاتا ہے۔ جسمانی عضلات ذہن اور سانس لینے کے عمل میں بہتری آتی ہے۔ جب کبھی دباؤ کی کیفیت میں ہوں یا گھریلو کام کاج کی زیادتی کی وجہ سے خٹکنا ہونے لگے تو اس سادہ اور سہل ورزش سے مسفید ہوا جاسکتا ہے۔ دوپہر کے وقت قیلولہ کرتے ہوئے اسی پوزیشن پر پون گھنٹہ لیٹے رہنے سے آپ خود کو ہلکا پھلکا تصور کریں گی۔

1۔ فرش پر چادر بچھا کر تھوڑے فاصلے سے ناگوں کو پھیلا کے لیٹ جائیں اور دونوں بازوؤں کو کبھی تھوڑی دور سیدھا کر کے بدن کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

2۔ آرام سے لیٹ کر دباؤ کی کیفیت سے (شعوری طور پر) نکلنے کی کوشش کریں۔

3۔ پنچوں کو تختی سے نہ بٹھیں اور نہ سیدھا رکھیں بلکہ Curl کی شکل میں موڑے رکھیں۔

4۔ ٹھوڑی کو آرام سے سیدھا رکھیں۔ سختی سے اپر نہ اٹھائیں نارمل حالت میں لیٹیں اور آنکھیں موند لیں۔

5۔ گہری سانس لیں منہ کھلا چھوڑیں سینے کو پھلا کے گہری سانس لینے سے چہرے کے عضلات سے اٹھن جاتی رہتی ہے۔
The Refresher تازہ دم ہونے کے لئے:

نئی ماں بننے والی خواتین کو گھریلو یا ملازمت کے سلسلے میں نارمل روٹین کے تمام کام کرنے ہوتے ہیں لہذا قیلولہ کرنے کے بعد ان کا تازہ دم ہونا بھی بہت ضروری ہے۔ یہ بھی جسم کو آرام پہنچانے کی ایک بھرپور مشق ہے۔

1۔ دونوں ناگوں کو ڈھانچا کر پر رکھتے ہوئے کھڑی ہو جائے۔ بازوؤں کو جسم سے مٹ کر تھوڑے فاصلے پر رکھئے۔ ایک سے دس بار کٹھنی کیجئے۔

2۔ اسی حالت میں کھڑی رہ کر سر اور بازوؤں کو فرش کی طرف خم دیں اور 10 تک گنتی گن کر قدرے زیادہ جھکاؤ کے ساتھ ایک بار پھر ایک سے دس تک کی گنتی کر لیں۔

3۔ اسی حالت میں کھڑی رہ کر سر اور بازوؤں کو اتنا خم دیں کہ جسم کے اوپر کا دھڑ بڑوں کو چھوئے۔

4۔ واپس اسی حالت میں لوٹ آنے کے لئے جسم کو سیدھا کرنا شروع کریں۔ بالوں کو سر کی پشت پر آگے لے آئیے ویسے اس خم والی پوزیشن میں بال خوب بخواس حالت پر آ جائیں گے۔

5۔ اب کاندھے سیدھے کر لیجئے اور گردن کو آرام سے سیدھا کیجئے واپس پہلی پوزیشن پر آ جائے۔

غذائی انتخاب:

سبزیاں، پھل، سفید گوشت، والیس، دہی، بادام والا دودھ اور پھلوں کے جوسز بھی ضروری ہیں۔ سبزیوں میں پالک، مٹر، گرجر یا وہ لیں تاکہ آئرن اور بیٹا کیرولین کے ساتھ ساتھ وٹامن C بھی مل جائیں مگر ہی ضرور کھائیں۔ قریش نہ پسند ہو تو آدھا چائے کا چمچ شہد ملا کر کھائیں یا پھلوں کے Chunks ملا کر کھائیں مگر تازہ دہی کھائیں۔ اس سے کیلشیم بھی ملے گا اور تکی کی کیفیت میں یہ عمدہ ترین تریاق ہے۔



فالج کا حملہ کیوں اور کب ہوتا ہے؟

شریانوں میں پلاگ کیسے دور کیا جائے

زیادہ ہواور جسمانی وزن بھی زیادہ ہوڈیاٹیس کی شکایت رہی ہو یا آدھے سرکا دور رہتا ہو تو ہارمون ری پلیسمنٹ تھراپی نہ کروائیں۔ اگر مریض کو ویر سے اسپتال پہنچایا جائے تو اس کی جان کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔ مریض جتنی جلدی اسپتال کے ایمرجنسی میں پہنچ جائے اس کی زندگی اور صحت یابی کے امکانات اتنے ہی روشن ہو سکتے ہیں۔

احتیاطی تدابیر

ورژن متوازن غذا اور صحت مند طرز زندگی اختیار کرنے سے ہزاروں مسائل سے نجات مل سکتی ہے۔ کھانے ڈالڈ اولیو آئل میں پکانے سے مسٹر صحت چکنائی جسنے کا اندیشہ نہیں رہتا۔

استعمال کی گئی ہو سکتے کا سبب بنتی ہیں کیونکہ ان کے استعمال سے شریانوں میں Plaque جمع ہو کر خون کے بہاؤ کو روک سکتا ہے۔

خواتین میں فالج کی دیگر وجوہ اور کمبا سنڈ پل

کوئی ایسی دوا کا استعمال جس میں اسٹروجن اور پروکیسٹوجن دونوں ہارمونز شامل ہوں وہ ماں بننے والی ہوں اور ہارمون ری پلیسمنٹ تھراپی کروا رہی ہوں یعنی HRT کی ادویات کا استعمال کر رہی ہوں اس وجہ سے بھی خون میں بھٹکیاں بن سکتی ہیں اور ہائی بلڈ پریشر کا بھی امکان ہوتا ہے۔

کمبا سنڈ پل بہت احتیاط اور مشورے سے استعمال کرنی چاہئے۔ اگر بلڈ پریشر بڑھا رہا ہو۔ سگریٹ نوشی ترک نہ کی ہو اور آپ کی عمر 35 سال سے

آج کل جو جوانوں میں فالج (Strokes) کے حملے بڑھ رہے ہیں۔ اچانک جسم کا کوئی ایک حصہ ڈھلک جانا اور مفلوج ہو جانا صرف عمر رسیدہ لوگوں کا مسئلہ نہیں رہا۔ خاص کر خواتین میں ایسے اضافی عوامل موجود ہوتے ہیں جو اسٹروکس کا خطرہ بڑھا دیتے ہیں۔ فالج کا حملہ اس وقت ہوتا ہے جب دماغ کے اندر خون کی فراہمی رک جاتی ہے۔ اس کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ سب سے عام قسم کا فالج Ischemic Strokes کہلاتا ہے۔ 85% فیصد فالج کے مریضوں کو اس سے سابقہ پیش آتا ہے۔ اس میں دماغ کے اندر خون کی کسی نالی میں خون کی پھکی جم جاتی ہے یا چر پلا ماوہ (Plaque) خون کی نالی کو بند کر دیتا ہے۔ جس سے دماغ کے متعلقہ حصے کو خون کی فراہمی میں خلل واقع ہوتا ہے۔

دوسری قسم کے فالج کو Hemorrhagic کہتے ہیں اور اس میں دماغ کے اندر خون کی نالی پھٹ جاتی ہے اور وہاں خون جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ انگلستان اور ویلز میں ہر سال فالج کی وجہ سے تقریباً 30 ہزار خواتین جان سے ہاتھ دھو بیٹھتی ہیں۔ یہ تعداد بریسٹ کینسر سے ہلاک ہونے والی خواتین کے مقابلے میں تین گنا زیادہ ہے۔ مردوں اور خواتین دونوں میں اسٹروک کا خطرہ اس وقت بڑھ سکتا ہے جب ان کی عمر 55 سال سے زیادہ ہو لیکن پریشان کن صورتحال یہ ہے کہ کم عمر فالج کے مریضوں کی تعداد بتدریج بڑھتی جا رہی ہے۔

یونیورسٹی آف سینٹرل انکاشا میں فالج اور بزرگ افراد کی دیکھ بھال کے شعبے کی پروفیسر کیرولین واٹ کنز کا کہنا ہے کہ اس بارے میں یہ گمان کیا جاتا ہے کہ بہت زیادہ ٹیگن اور مرغن غذاؤں کا حد سے زیادہ استعمال اور موٹاپا اس کے اہم اسباب ہیں۔ ضرورت سے زائد نمک کا استعمال فالج کے لئے سب سے بڑا رسک فیکٹر ہے۔ اس کے باعث بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ خون کی شریانوں کی اندرونی دیواریں سخت اور پکی ہو جاتی ہیں۔

سگریٹ نوشی اور منشیات سے پرہیز ضروری کیوں؟

جسمانی وزن میں اضافے کے ساتھ ساتھ کثرت سے سگریٹ نوشی اور منشیات کا استعمال کرنا صحت کے لئے ایسی غذاؤں جن میں چکنائی زیادہ





شاپنگ ہے محنت کا نسخہ بھی...

اپنی ذاتی حال کرنے کا ذریعہ بھی

عورتیں ہر لمحہ شاپنگ کرتی ہیں۔

(قیمتوں میں کمی کروانے) سے اطمینان محسوس ہوتا ہے۔ البتہ تحقیق میں یہ نہیں بتایا گیا کہ دکاندار قیمت کم نہ کریں تو خواتین کا موڈ خراب ہونے سے کیسے بچایا جائے۔ کیا وہ دکاندار کا کہنا مان لیں یا آگے بڑھ جائیں۔

• شاپنگ سے خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔ یونیورسٹی آف سی ای اور UCLA کے مطابق جس چیز کو آپ پسند کرتے ہیں اسے جوش و خروش سے انجام دینے سے خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔ محققین نے لوگوں میں لیمپ کی خریداری سے متعلق ایک تجربہ کیا۔ تجربے کے مطابق زیادہ تر افراد نے شاپنگ کرتے وقت لیمپ کی کارکردگی اور فعالیت سے زیادہ اس بات پر زور دیا کہ وہ اظہار پر کشش اور جاذب نظر ہوں۔ اس خوبصورت انتخاب کی بناء پر وہ زیادہ خود اعتمادی نظر آئے۔

• سان فرانسسکو کی گولڈن گیٹ یونیورسٹی کی مارکیٹنگ اور سائیکالوجی کی پروفیسر ڈاکٹر کٹ پیرو کے مطابق شاپنگ انسان کو آنے والے وقت کے لئے ذہنی طور پر تیار کرنے کا ذریعہ بھی ہے۔ شاپنگ کرتے وقت آپ ان اشیاء کو استعمال کرنے کے مواقع اور ضرورت کا خیال رکھتے ہیں اس طرح آپ زیادہ ذمہ دار اور اپنے وسائل سے مخلصی اپناتے ہیں۔

• شاپنگ آپ کو پرسکون رکھتی ہے۔ آج کل آن لائن شاپنگ بھی ہونے لگی ہے۔ یہ بھی دماغ کو منفرد اور صحت مندانہ طرز زندگی کے ایک پہلو سے متعارف کراتی ہے۔ تھکا دینے والی مصروفیات کے دوران کچھ دیر کے لئے آن لائن شاپنگ اور مختلف تجارتی ویب سائٹس کی براؤزنگ کام پر ذہنی ارتکاز برقرار رکھنے اور بہترین فیصلہ سازی کی صلاحیت میں بہتری لاتا ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ دنیاوی سماجی ضروریات بھی پوری ہوتی ہیں۔ اب ہم ان فوائد پر روشنی ڈالتے چلیں کہ یہ کس طرح مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

• شاپنگ زندگی کا معیار بڑھانے میں مدد دیتی ہے۔ چاہے وہ روزمرہ کے استعمال کی عام اشیاء ہی کیوں نہ ہو۔ سوشل کیونٹی کا حصہ بننے کی وجہ سے وہ Stress اور پریشانیوں سے بچتے ہیں۔ اس سرگرمی سے ذہنی صلاحیتیں جلا پاتی ہیں۔

• دماغ کے خوشی کے مراکز فعال اور تروتازہ ہو جاتے ہیں کیونکہ ان سے موڈ کو خوشگوار بنانے والا کیمیکل ڈوپامائن خارج ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ وال اسٹریٹ جرنل کے مطابق یہ کافی دلچسپ بات ہے کہ ڈوپامائن حقیقی عمل سے زیادہ تجربات کے قبل از وقت اندازے یا پیش قدمی کی وجہ سے تیزی سے بڑھنا شروع کر دیتا ہے۔ جس کی وجہ سے ونڈو شاپنگ یا بارگیٹنگ

تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ خریداری کی افادیت مرد اور خواتین دونوں کے لئے یکساں ہے۔ اپنی پسند اور معیار کے مطابق اشیاء کی تلاش ذہنی قوت میں اضافہ کرتا ہے اور موڈ بھی خوشگوار بناتا ہے۔ آپ اپنی کیلوریز جلا کر موٹاپے سے نجات بھی حاصل کر سکتے ہیں اس وضاحت کے بعد آپ کو پیدل چلنا اور شاپنگ کے لئے ذہن استعمال کرنا کھلتا نہیں ہے۔

یہ Retail Therapy کہلاتی ہے جو پر لطف تجربے پر مشتمل ہوتی ہے کیونکہ شاپنگ ایک مثبت اور صحت مندانہ سرگرمی ہے۔

ویمن ہیلتھ میگزین کے مطابق اس سے بے شمار فائدے حاصل ہو سکتے ہیں اور سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ موڈ کو خوشگوار بنانے والے ماڈے اینڈروفن کا اخراج ہوتا ہے۔ آپ کا مدافعتی نظام بہتر ہوتا ہے۔ دماغ پھر چلتا ہوتا ہے۔ سوچنے سمجھنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ قوت فیصلہ بڑھتی ہے اور



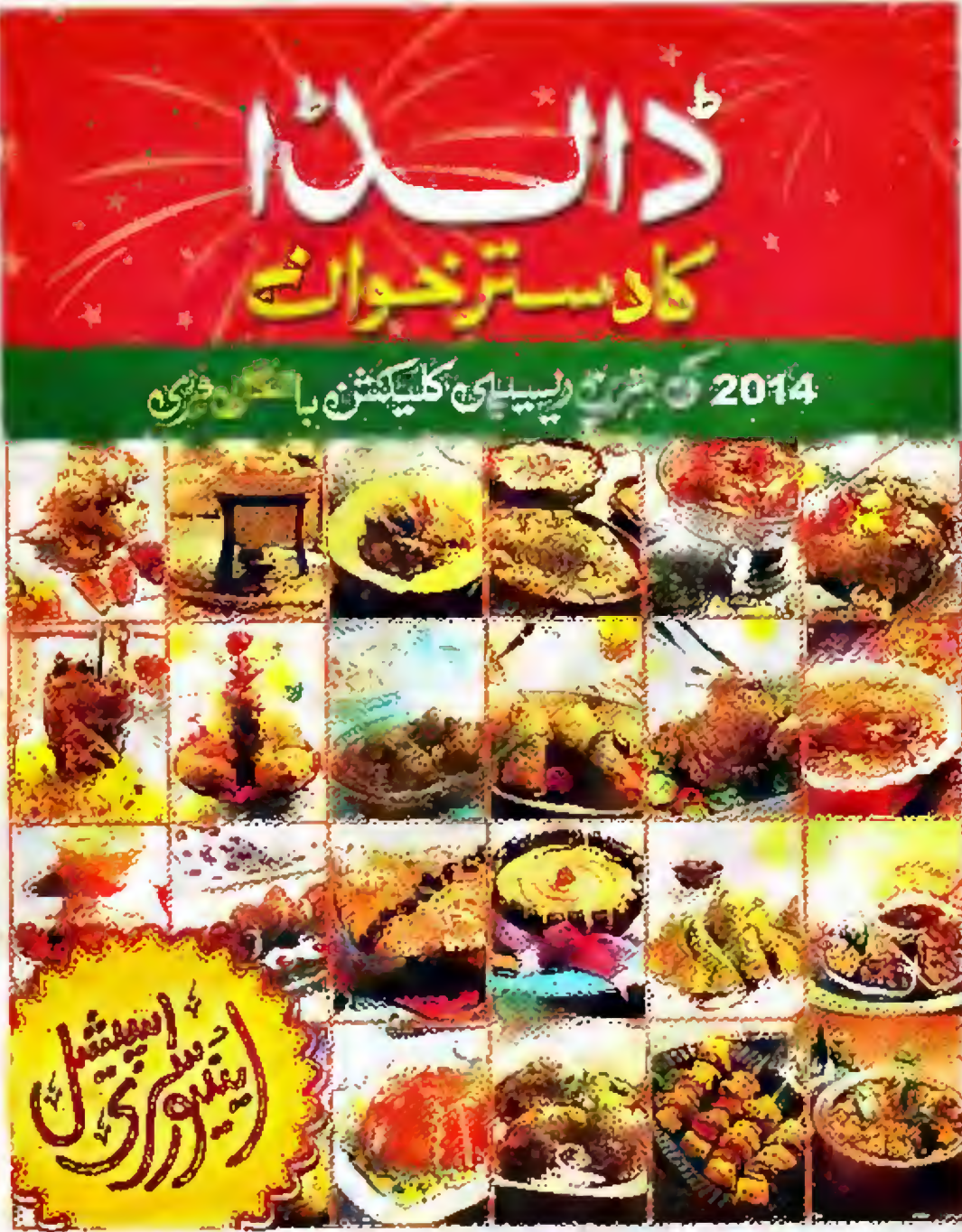
ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر
ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً
درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز
میں شرکت کے لئے اسٹیشنل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے
شانداز مواقع

ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ
حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے
پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



دالدا کادسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بنا سبتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکیج استعمال کرتی ہیں _____

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کادسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____



آج کیا پکائیں؟



6 کاج چر چنی سموت کنہ	5 امریکن چکن سوئی تندوری چکن کباب	4 بھری ہوئی مرچوں کا قیہ پن وکیل پیٹیز	3 ٹوٹو چکن ساس چلی پلاؤ	2 فروٹی کولڈ سلاد شیر ذر پائی	1 بھاری کوٹنے چائیکٹ لڈا کیک
12 چائیز اسٹنڈ کوٹنے تھائی چاؤ مین	11 بلوچی دم پخت والٹ چکن نکلس	10 بریڈ لڑانیا سندھی مچھلی بہہ کے ساتھ	9 پمکن چکن سی فوڈ پز اسلٹس	8 کنہ والٹ چکن نکلس	7 سی فوڈ پز اسلٹس باجرے کے لڈو
18 چکن کورن اینڈ مشروم سوپ فیل فریک اسٹیکس	17 ملائی ہوئی پز بھری ہوئی مرچوں کا قیہ	16 سندھی مچھلی بہہ کے ساتھ بریڈ لڑانیا	15 دم پخت زکسی کوٹنے اورنج چیز کیک	14 چیزی پالک پیٹیز برنی ٹری چکن کراچی	13 پیشلیس تھائی اسٹیکش
24 پیشلیس نکین بکلس	23 یکڈ منس سلاسران گریوی گا جڑ کا خاص طوہ	22 اکبری ران بادام کی سردائی	21 رینو شاشک پاستا ہاؤس	20 چینیوٹی شب دیگ خاص زردہ	19 تھائی چاؤ مین پاپ کارن
30 دال ماش کڑھی فش ملائی ہوئی	29 دال نہاری اورنج ماربل کیک	28 پوٹیو کیک اسپیج پاستا	27 شامچ گوشت کی بھیجا اور پستی روٹی اسٹنڈ چکن اسٹیک	26 خوش رنگ شامی کباب رینو قلا قند	25 پران ان پستوساں چکن لیورن ہارلی کیو مصالحہ



پاکلیٹ لاواکیک

اجزاء

کونگ چاکلیٹ	250 گرام	انڈے	پانچ عدد
چینی	آدھی پیالی	مارجرین یا مکھن	250 گرام
میدہ	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کا چمچ

ترکیبے

- انڈے کی سفید یوں کو علیحدہ کر کے صاف خشک پیالے میں الیکٹرک بیٹر سے اتنا پھینٹیں کہ وہ سخت ہو جائے۔
- انڈے کی زرد یوں کو علیحدہ پیالے میں ہلکا سا پیسٹ کر رکھ لیں۔ چینی کو صاف خشک گرانیڈر میں باریک میں کر رکھ لیں
- کونگ چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، ایک شیشے کے پیالے میں مارجرین یا مکھن ڈال کر اس میں چاکلیٹ کے ٹکڑے ڈالیں اور اسے اگلتے ہوئے پانی پر رکھ کر پگھلا لیں اور بڑے پیالے میں ڈال دیں
- انڈے پھینٹیں والے دھسک سے چاکلیٹ کو ہلکا سا پھینٹیں، پھر اس میں پس پیس ہوئی چینی ڈال کر پھینٹیں اور اس میں میدہ ڈال کر ہلکا سا ملا لیں
- انڈے کی پھینٹی ہوئی سفید یوں کو چاکلیٹ کے کچر میں ڈال کر ملا لیں اور آخر میں انڈے کی زردیاں ڈال کر ملا لیں
- چھادون پر دف پیالے لے کر ان میں برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگا لیں اور ایک ایک چٹکی چینی چھڑک دیں
- اس کچر کو پیالوں میں ڈال دیں لیکن خیال رہے کہ پیالوں کو آدھا بھرا جائے تاکہ پھولنے کی گنجائش رہے
- اوون کو 250C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں اور ان پیالوں کو اوون نرے میں رکھ کر بیک کرنے رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد جب کیک اچھی طرح پھول جائیں تو اوون سے نکال لیں

پریزنیشن

کیک ہلکا سا ٹھنڈا ہو جائے تو اس پر تھوڑی سی چاکلیٹ کو پگھلا کر ڈال دیں اور اسی پیالے میں پیش کریں۔

تیار کی کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
بیکنگ کا وقت: پانچ سے سات منٹ
تعداد: بارہ سے پندرہ عدد





چکن والنٹنگٹس

ایک چکن والنٹنگٹس

اجزاء

آدھی پیالی	ڈبل روٹی کا چورا	آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ پس ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ادرک لہسن پیسا ہوا	آدھا کلو	چکن
ایک عدد	انڈا	دو سے تین عدد	ہری مرچیں	ایک چائے کا چمچ	چکن پاؤڈر	آدھی پیالی	اخرت کی گری
حسب ضرورت	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی گھی	ہر ادھیا	آدھی پیالی	فریش کریم	حسب ذائقہ	نمک

ترکیبے

- چکن کی ہونیوں کو صاف دھو کر رکھ لیں، چکن پاؤڈر کو ایک پیالی گرم پانی میں ڈال کر بال لیں
- فرانینگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں چکن کو تیز آگ پر ادرک لہسن کے ساتھ فرائی کریں
- پھر اس میں کالی مرچ اور نمک ڈال کر اسے چکن پاؤڈر سے بنائی گئی بخنی میں ڈالیں اور ملکی آگ پر پکا کر گلا لیں
- پانی خشک ہونے پر چکن کو ہڈیوں سے علیحدہ کر کے ریشہ کر لیں، دو بارہ سے فرانینگ پین میں ڈال کر کریم ملا کر پکالیں۔ کریم اچھی طرح خشک ہو جائے تو انڈا ملا کر چوڑے سے اتار لیں
- چکن کا مکسر پھر ٹھنڈا ہونے پر ہارک پے ہوئے اخرت، ہارک کئی ہوئی ہری مرچیں، ہر ادھیا اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر ملا لیں
- حسب پسند حسیپ کے گٹھس بنا کر ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنبری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن گرم گرم غذائیت سے بھرپور گٹھس ڈفریشن جوس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرانینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد



ایکسپریس

اسرین چکن سوٹی

اجزاء

چکن یا مچھلی	200 گرام	لہسن	دو سے تین عدد	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	دالدا	حسب ضرورت
چاول	ایک پیالی	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ	کھیرے	ایک سے دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	براؤن شوگر	ایک چائے کا چمچ	چینی	ایک چائے کا چمچ	ڈالدا اولیو آئل	ایک کھانے کا چمچ

ترکیبے

- چکن یا (بغیر کانے کی) مچھلی کے قتلے کر لیں اور اسے نمک، کچلا ہوا لہسن، لال مرچ، براؤن شوگر اور سویا ساس کے ساتھ میسرینٹ کر کے رکھ دیں
- چھوٹے سائز کے چاول لے کر انہیں صاف دھو لیں اور ڈیڑھ پیالی ٹھنڈے پانی میں جھگو کر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد چاولوں کو درمیانی آنچ پر پکے رکھیں اور ابال آنے پر آنچ ہلکی کر دیں۔ چاولوں کو اتنی دیر پکائیں کہ پانی مکمل طور پر خشک ہو جائے
- ایک پیالی میں سرکہ، نمک اور چینی ڈال کر ملا لیں اور چاولوں میں ڈال کر لکڑی کے چمچ سے اچھی طرح ملا لیں
- تین میں ڈالدا اولیو آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر پکھیں اور اس میں چکن یا مچھلی کے قتلے ڈال کر تیز آنچ پر تین سے چار منٹ فراٹی کر کے نکال لیں
- چکن کاؤنٹر پر پلاسٹک شیٹ پھیلا کر رکھیں، اس پر ہلکا سا ڈالدا اولیو آئل لگائیں، پھر ہاتھوں کو گیلّا کر کے چاولوں کو اس پر اچھی طرح دباتے ہوئے پھیلا کر بچھا دیں
- اس پر دالدا ساس ڈالیں (خیال رہے کہ یہ ساس خاصا تیز ہوتا ہے)، چکن یا مچھلی کا فراٹی کیا ہوا قتلہ رکھ کر رول کر لیں۔ کچھ دیر فریج میں رکھ کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں

پریزنٹیشن: چاول کے تیار کئے ہوئے رول کی سائز کا کھیرالے لیں اور اس کو صاف دھو کر احتیاط سے درمیان سے بیج نکال لیں اور موٹے گول قتلے کاٹ لیں۔ اس میں چاول کے رول ڈال کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: ایک سے دو کے لئے



پیشکش
میں

شپھرڈ پائی Shepherd's Pie

اجزاء

ایک کھانے کا چمچ	میدہ	ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ گدڑی پسٹی ہوئی	آدھی پیالی	مٹر	آدھا کلو	قیر
ایک کھانے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	آدھی پیالی	فریش کریم	ایک عدد	گاجر	آدھا کلو	آلو
حسب ضرورت	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی	چنڈر پنیر	چار سے چھ عدد	مشرومز	حسب ذائقہ	نمک
		آدھی پیالی	ٹماٹر کا پیسٹ	ایک چائے کا چمچ	چکن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ	اورنگ لہسن اسیا ہوا

ترکیبے

- آلوؤں کو بال کریمش کر لیں، گاجر اور مشروم کو بار بار یک کات کر رکھ لیں
- پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے اس میں اورنگ لہسن، نمک، ایک چائے کا چمچ کالی مرچ، ٹماٹر کا پیسٹ، کٹی ہوئی سبزیاں، مشروم اور قیر ڈال کر بھونیں۔ جب تیل علیحدہ ہو جائے تو چوبیسے سے اتار کر رکھ لیں
- مارجرین یا مکھن میں میدہ ڈال کر بھونیں اور خوشبو آنے پر چوبیسے سے اتار لیں، اس میں لکڑی کا چمچ چلاتے ہوئے کریم شامل کریں اور اچھی طرح ملا کر اس میں چکن پاؤڈر، کالی مرچ اور کش کیا ہوا پنیر شامل کر لیں
- شیشے کی ڈش میں ایک سے دو چمچ کریم کا کچھ پھیلا کر ڈال دیں اور اس پر تیار کئے ہوئے قیسے کی تہ لگا دیں
- آلوؤں میں کریم کے کچھ کو ڈال کر اسے الیکٹرک بیٹر سے پیسٹیں اور پائپنگ بیگ میں بھر لیں
- قیسے کی ڈش پر خوبصورتی سے آلوؤں کا کچھ ڈال دیں۔ گرم کئے ہوئے آلوں میں 180°C پر دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم آلوں سے نکال کر خاص دھوتوں کے موقع پر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

ڈالڈا کادسترخوانے



ایک کھانے کا چھوٹا

سی فوڈ پزاسلاسر

پزا کے اجزاء:

میدہ	دو پیالی	چینی	دو کھانے کے چمچ
خشک خمیر	ایک کھانے کا چمچ	نیم گرم دودھ	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ڈالڈا لیو آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

میدے میں یہ تمام اجزاء ملا کر دس سے بارہ منٹ تک خوب اچھی طرح ہتھیلیوں سے گوندھیں اور اوپر سے تھوڑا سا اور ڈالڈا لیو آئل لگا کر ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ جب اچھی طرح پھول جائے تو تین چار منٹ کے لئے دوبارہ گوندھ کر پھر سے گرم جگہ پر ڈھک کر رکھ دیں۔

- پھر میرینیٹ کئے ہوئے جھینگے اور مچھلی (یا چاہیں تو اس پر ہلکا سا خشک میدہ چھڑک کر انہیں ڈالڈا لیو آئل میں دو سے تین منٹ کے لئے فرائی کر لیں) رکھ کر اس پر باقی نمائندہ کچھ پھیلا دیں
- پزائین کو پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں

اجزاء

مچھلی کے ٹکڑے	آدھا کلو	کئی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
جھینگے	200 گرام	لیموں کا دس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ڈالڈا لیو آئل	دو کھانے کے چمچ
پیاز، اسیٹک	ایک کھانے کا چمچ		

مچھلی اور جھینگوں کو دھو کر پیالے میں رکھیں اور ڈالڈا لیو آئل کے علاوہ تمام چیزوں سے میرینیٹ کر کے فریج میں رکھ دیں۔

ترکیبے

- ایک چوب کی ہوئی پیاز کو ڈالڈا لیو آئل میں ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں، پھر چھ سے آٹھ باریک کٹے ہوئے نمائندہ ڈالڈا لیو آئل پر ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ بیسٹ بن جائے۔ کش کیا ہوا 200 گرام جیڈر اور موزیر یا چیز، نمک، آدھا آدھا چائے کا چمچ اجوائن اور تھام ڈال کر چوبے سے اتار لیں۔
 - گندھے ہوئے آٹے کو چمکے کئے ہوئے پزائین میں اچھی طرح پھیلا کر لگائیں اور اس پر آدھا نمائندہ کچھ ڈالیں
- پریزنٹیشن: اوون سے نکال کر سلاسر کات لیں اور ان مزیدار گرم گرم سی فوڈ پزاسلاسر کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ | بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



اسپیشل
ریسیپس

باجرے کے لڈو

اجزاء

آدھی پیالی	بادام پستے	دو پیالی	باجرے کا آٹا
ایک کھانے کا چمچ	خشخاش	حسب پسند	نمک
چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا VTF بنا ہستی	دو عدد	چھوٹی الائچی
		تین چوتھائی پیالی	گڑ

ترکیبے

- گڑ کو کوٹ کر رکھ لیں الائچی کے دانے نکال کر کوٹ لیں بادام پستوں کو بھی موٹا موٹا کوٹ لیں
- تازہ باجرے کا آٹا لے کر اس کی چار حصے کر لیں اور چٹکی بھر نمک ڈال کر ٹھنڈے پانی سے گوندھ لیں۔ خیال رہے کہ ایک وقت میں ایک ہی پیڑا گوندھیں ورنہ یہ آٹا خشک ہو جاتا ہے۔
- پیڑے کو دو پلاسٹک شیٹ کے درمیان میں رکھ کر ٹیلیں اور گرم توے پر سینک لیں۔ اتارتے ہوئے ایک چمچ ڈالڈا VTF بنا ہستی لگا کر ہاٹ پات یا ڈبے میں بند کر دیں
- تمام روٹیاں اسی طرح بنا کر ان کو چورا کر لیں اور اس میں کٹا ہوا گڑ خشخاش بادام پستے اور الائچی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- گرم گرم لڈو بنالیں

پریزنٹیشن

سردیوں کے موسم میں ان مزیدار اور گرم گرم لڈوؤں کا چائے یا کافی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: آٹھ سے دس عدد

WWW.PAKSOCIETY.COM



ایک کھانے کا چھ

اورنج چیز کیک

اجزاء

کیو
کالچر
فریش کریم

دو سے تین عدد
ایک پیالی
ایک پیالی

دہی
کنڈسٹملک
چینی

آدھی پیالی
آدھی پیالی
دو کھانے کے چمچ

جیلٹن پاؤڈر
سادے بسکٹ
شہد

دو کھانے کے چمچ
100 گرام
دو کھانے کے چمچ

دارچینی پس ہوئی
ڈالڈا کو لگ آئل

آدھا چائے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ

ترکیبے

- بسکٹ کو گرائنڈر میں ڈال کر یا ہیلن کی مدد سے باریک چور کر لیں۔ پھر پین میں ڈال کر اس میں شہد اور دارچینی شامل کریں اور ہلکی آگ پر رکھیں، تاکہ بسکٹ کا چور اچھی طرح شہد کے ساتھ مل جائے
- بلیک پین میں ہر پیچ اس طرح لگائیں کہ نرے سے باہر نکلا ہوا ہو تاکہ کیک کو آسانی سے نرے سے نکالا جاسکے۔ اس پر برش کی مدد سے ڈالڈا کو لگ آئل لگائیں اور بسکٹ کے کچھ کواچھی طرح دبا کر ایک انچ موٹی تہ لگادیں۔ آدھے گھنٹے کے لئے فریزر میں رکھ دیں
- جیلٹن میں دو کھانے کے چمچ پانی اور لیٹوں کا رس ملا کر ڈبل بوائلر پر پکا لیں
- کیوڈن کو صاف دھو لیں اور ایک کیوڈا کا اوپر کا باریک چھلکا نکال لیں، اس کو باریک کاٹ کر گرم پانی میں ابال کر نکال لیں۔ کیوڈے کے باریک قتلے کاٹ لیں
- کیوڈا کا رس نکال لیں اور اس میں ٹھنڈے کئے ہوئے چھلکے ملائیں اور اس میں دو کھانے کے چمچ چینی ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ گاڑھا ہو جائے
- کریم کو گھٹا کر لیں اور اسے صاف خشک پیالے میں ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں
- کانچیز اور کنڈسٹملک کو علیحدہ پھیلت لیں۔ پھر اس میں دہی، جیلٹن کا آمیزہ، کریم اور ٹھنڈا کیا ہوا کیوڈا کچھ ڈال کر ملا دیں۔ اس کچھ کو بلیک پین میں بسکٹ کے اوپر ڈال دیں اور چھ سے آٹھ گھنٹوں کے لئے فریزر میں رکھ دیں

پیریٹنیشن فریزر سے نکال کر چند منٹ روم ٹمپریچر پر رکھیں پھر احتیاط سے ہر پیچ کو اٹھاتے ہوئے کیک کو نرے سے نکال لیں۔ کیوڈے کے سلائسز سے اوپر سے خوبصورتی سے سجادیں۔

تیاری کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ | ٹھنڈا کرنے کے لئے: پانچ سے چھ گھنٹے | افراد: پانچ سے چھ



صحت سے کا
خزانہ

ہتائی اسٹائل مچھلی

اجزاء

ایک چائے کا چمچ	تین سے چار عدد	ثابت لال مرچ	ایک عدد درمیا نی	پیاز	آدھا کلو	مچھلی
دو کھانے کے چمچ	ایک پیالی	کوکونٹ کریم	تین کھانے کے چمچ	فیش ساس	حسب ذائقہ	نمک
دو کھانے کے چمچ	دو عدد	انڈے	200 گرام	بند گوشتی	چار عدد	لہسن کے جوئے

ترکیب

دو سے تین منٹ فرائی کرنے کے بعد اس میں مچھلی کے قتلے ڈالیں اور کڑی کے چمچ سے پکلتے ہوئے فرائی کریں۔ جب مچھلی کی رنگت تبدیل ہونے لگے تو اس میں چینی اور فیش ساس (بازار میں با آسانی دستیاب ہے) ڈال کر ملائیں، ایک سے دو منٹ کے بعد اس میں انڈے ڈال کر تیزی سے چمچ چلائیں تاکہ انڈوں کی پھٹکیاں نہ بنیں۔ آخر میں باریک کٹی ہوئی بند گوشتی اور کوکونٹ کریم ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چوبیس سے اسی منٹ (ضرورت محسوس کریں تو اتار تے ہوئے نمک شامل کر لیں)۔

تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر اس میں باریک کٹا ہوا پودینہ ملا لیں۔

پریزنٹیشن

شیشے کے پیالوں میں بند گوشتی کے پتوں کو لگائیں اور ان میں یہ سمیچ بھر دیں، انھیں حسب پسند گرم یا ٹھنڈا پیش کیا جا سکتا ہے۔

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ

کوکونٹ کریم بنانے کے لئے تین چوتھائی پیالی پے ہونے والی کو لینڈر میں ڈال کر اس میں ڈھائی پیالی ابلتا ہوا پانی ڈال دیں اور اسے پانچ منٹ تک ڈھک کر رکھ دیں، پھر لینڈر کو ایک منٹ کے لئے چلائیں۔ دوبارہ سے دس منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں، پھر ایک منٹ کے لئے لینڈر چلائیں۔ پیالے پر ٹپل کا کپڑا رکھ کر اچھی طرح اس مکچر کو باکر چھان لیں پھر پیالے میں جمع ہونے والے پانی کو ڈھک کر رات بھر کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ صبح اس پانی پر جمع ہونے والی کریم نکال لیں۔ بند گوشتی کے کچھ پتے علیحدہ کر لیں اور باقی کو باریک کات لیں، نمک ملے لیتے ہوئے پانی میں پتوں کو چار سے پانچ منٹ ابلال کر نرم کر لیں پھر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔

بغیر کاتنے کے مچھلی کے تانوں کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، انڈوں کو ہلکا سا پیسٹ کر رکھ لیں۔ پیاز، لہسن اور لال مرچوں کو کوٹ کر رکھ لیں، فرائینگ تین میں ڈالڈا او لیو آئل ڈال کر درمیا نی آج پر رکھیں اور اس میں کٹا ہوا مصالحہ ڈال کر فرائی کریں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



صحت کے
خزانہ

پائیز اسلٹڈ کو فٹے

اجزاء

ایک عدد	ڈبل روٹی کا سلاکس	دو کھانے کے چمچ	شملہ مرچ	ایک کھانے کا چمچ	سرکہ	200 گرام	چکن کا تھم
ایک عدد	انڈا	ایک پیالی	ٹماٹر کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ	سویا ساس	حسب ذائقہ	نمک
دو کھانے کے چمچ	دودھ	آدھی پیالی	بجلی	چار کھانے کے چمچ	سویٹ کارن	دو سے تین عدد	لہسن کے جوئے
حسب ضرورت	ڈالڈا کوئنگ آئل	ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ پس ہوئی	دو سے تین عدد	مشرومز	ایک چائے کا چمچ	اورک لہسن پیسا ہوا
		دو سے تین عدد	ہری مرچیں	دو عدد	ہری پیاز	ایک عدد درمیانی	پیاز

ترکیب

- انڈے میں دودھ ملا کر پھیلت لیں اور اس میں ڈبل روٹی کا چورا کر کے ملا لیں
- تیلے میں نمک، کپلا ہوا لہسن، سرکہ، سویا ساس، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ اور ڈبل روٹی کا کچرہ ڈال کر انہیں طرح ملا کر فریج میں رکھ دیں
- شملہ مرچ، مشرومز اور ہری پیاز کو باریک چوب کر لیں اور اس میں سویٹ کارن، نمک اور کالی مرچ ملا لیں
- تیلے کے کو فٹے بنا کر ان کے درمیان میں مزیوں کا تیار کیا ہوا کچرہ بھر دیں اور ڈالڈا کوئنگ آئل میں پکے سے خرائی کر کے رکھ لیں
- چمن میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوئنگ آئل ڈال کر چوب کی ہوئی پیاز کو خرائی کریں اور جب اس کی رنگت تبدیل ہونے پر آجائے تو اس میں اورک لہسن اور کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر خرائی کریں
- پیراں میں ٹماٹر کا پیسٹ، بجلی اور نمک ڈال کر پکائیں، ابال آنے پر آج بکلی کر کے اس میں کو فٹے ڈال دیں۔ پانچ سے سات منٹ درمیانی آگ پر پکا کر چوبے سے اتار لیں

پیریز نیشنل گرم گرم مزیدار اور منفرد کو فٹوں کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



پاپ کارن

اجزاء

مکئی کے دانے	ایک پیالی
نمک	آدھا چائے کا چمچ
کھن یا مارجرین	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ

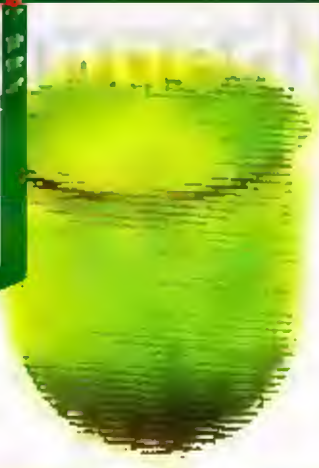
ترکیبے

- پاپ کارن بنانے کے لئے بازار میں دستیاب شکم مکی کے دانے لے لیں (بھنے سے نکلے ہوئے نہیں)
- ایک پیالی دانوں سے پاپ کارن بنانے کے لئے بڑے سائز کا اسٹیل یا المونیم کا ڈھکن والا بین لے لیں
- بین کو درمیانی آگ پر چولہے پر رکھیں اور جب وہ گرم ہونے لگے تو اس میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر بین کو اچھی طرح گھمائیں تاکہ ہر طرف آئل لگ جائے
- پھر اس میں مکئی کے دانے ڈال کر ڈھکن ڈھک دیں، ایک سے دو منٹ بعد دانے پھولنا شروع ہو جائیں گے، ڈھکن کھلیں بغیر بین کو کپڑے سے پکڑ کر اوپر نیچے کر لیں تاکہ تمام دانے پھول جائیں
- جب دانوں کی آواز آنا بند ہو جائے تو ڈھکن کو احتیاط سے کھول کر اس میں مارجرین یا کھن اور نمک ڈالیں، ڈھکن ڈھک کر چولہا بند کر دیں اور دوبارہ سے بین کو ہلاتیں

پریزنٹیشن: گرم گرم پاپ کارن کو بڑے پیالے میں نکالیں اور چاہیں تو تھوڑا سا کش کیا ہوا چیز چھڑک کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دو سے تین منٹ | پکانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے





بریڈ لزانیا

اجزاء

دال روٹی کے سلاسر	چھ سے آٹھ	اندھے	تین عدد	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ	پیڑر چیز	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	چکن	200 گرام	سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ	موزر بلا چیز	چار کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	دو عدد	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	پارسلے	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا لیو آکل	حسب ضرورت
دودھ	دو پیالی	کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیبے

- چکن کو دھو کر اس کی چھوٹی بونیاں کاٹ لیں اور اسے کھلے ہوئے لہسن، نمک، لال مرچ، سرکہ اور سویا ساس کے ساتھ میرینٹ کر کے رکھ دیں
- شیشے کی پٹلی ہوئی ڈش میں ڈالڈا لیو آکل لگائیں اور اس میں چار ڈبل روٹی کے سلاسر کو ساتھ ساتھ رکھ دیں
- انڈوں کو پھینٹ کر اس میں نمک، کالی مرچ، اجوائن اور پارسلے ڈال کر ملائیں پھر تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ شامل کر لیں۔ دونوں قسم کے چیز کو کش کر کے ملا لیں
- انڈوں کے آدھے کچر کو سلاسر پر ڈال کر رکھ دیں تاکہ اچھی طرح جذب ہو جائے۔ اس پر تھوڑا سا پیڑر ڈال

دیں، پھر اور چار سلاسر کو ان کے اوپر رکھ دیں اور دوبارہ سے انڈوں کا کچر ڈال دیں

■ چین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا لیو آکل کو گرم کریں اور اس میں میرینٹ کی ہوئی چکن کو تیز آگ پر فرائی کر کے نکال لیں

■ چکن کی بونیوں کو تیار کی ہوئی ڈبل روٹی کے سلاسر پر رکھ کر ادرے سے کش کیا ہوا پیڑر چھڑک دیں اور ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا لیو آکل ڈال کر پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر پانچ سے سات منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن

اوون سے نکال کر اس آسانی سے بننے والی ڈش کو حسب پسند نمائو کچپ یا چلی گارلک کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: پانچ سے سات منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

دالدا کادسترخوان



پسٹیشیو Pastitsio

اجزاء

دودھ	دو پیالی	ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	آدھا کلو	تیر
پارسلے	مارجرین یا کھن	حسب پسند	کٹی ہوئی لال مرچ	150 گرام	میکرونی
دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کو لگ آکل	دو پیالی	چیز رچیز	حسب ذائقہ	نمک
چار کھانے کے چمچ		پانچ عدد	انڈے	ایک کھانے کا چمچ	اورک کچلا ہوا
		آدھی پیالی	ڈبل روٹی کا چورا	دو عدد درمیاں	پیاز
		آدھی پیالی	میدہ	دو عدد درمیاں	نماز

ترکیبے

1. علیحدہ چین میں مارجرین یا کھن کے ساتھ میدہ ڈال کر بھونیں اور خوشبو آنے پر اس میں دودھ شامل کریں اور گدڑی کا تھچ چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکائیں۔
2. چوبیس سے اتار دے ہوئے کش کیا ہوا چیز ملا لیں، ہلکا سا ٹھنڈا ہو جائے تو باریک کٹا ہوا پارسلے اور دواٹوں کی زردیاں پھیلت کر ملا لیں۔
3. تیار کئے ہوئے ساس کو تھپے کے اوپر پھیلا کر ڈالیں اور کٹی ہوئی لال مرچ اور ڈبل روٹی کا چورا چھڑک کر بیک کرنے رکھ دیں۔
4. پہلے سے گرم کئے ہوئے اودن میں 180°C پر اتنی دیر بیک کریں کہ اوپر سے سنہرا ہو جائے۔

پریزنٹیشن: اودن سے نکال کر گرم گرم پستیشیو کو چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

1. تھپے کو صاف دھو کر رکھ لیں، چیز کو دس سے پندرہ منٹ فریزر میں رکھ کر کش کر لیں۔
2. چین میں ڈالڈا کو لگ آکل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری خراکی کریں اور اس میں اورک نمک، کالی مرچ، نماز اور قیر ڈال کر درمیاں آٹھ پر ڈھک دیں۔
3. جب تھپے کا پانی پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھون کر چوبیس سے اتار لیں اور ایک انڈا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔
4. میکرونی کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھان لیں اور پیالے میں ڈال کر اس میں دواٹے اور ایک پیالی کش کیا ہوا چیز ڈال کر اچھی ملا لیں۔
5. شیشے کی اودن پروف ڈش میں میکرونی کے کسچر کو پھیلا کر لگائیں، پھر اس پر بھنا ہوا قیر ڈالیں۔

تاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے



گارلک فینل فلیٹک اسٹیک

اجزاء

ہینڈ اسٹیک
ٹک
لیسن

ایک کلو
حسب ذائقہ
چار سے چھ جوئے

ثابت کالی مرچ
سوف
بڑی لال مرچ پس ہوئی

دو چائے کے چمچ
ایک کھانے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ

روز میری
کیٹو
کیٹو کارس

آدھا چائے کا چمچ
دو عدد
آدھی پیالی

حسب ضرورت
ڈالڈا دیو آئل

ترکیب

- گائے کے گوشت کے پارچے لے کر صاف دھو کر خشک کر لیں۔ کالی مرچ اور سوف کو پیس لیں اور اس کے ذہنے کر لیں
- کالی مرچ کے ایک حصے میں نمک ملا لیں اور دوسرے حصے میں کچلا ہوا لہسن، روز میری اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا دیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ پھر اس میں لال مرچ اور کیٹو کارس تھوڑا تھوڑا کر کے ملا لیں
- ڈالڈا دیو آئل والے تاجپر کو پارچوں کے دونوں طرف اچھی طرح مل دیں اور دو قفے دقے سے کانٹے سے گود لیں
- ایئر بائٹ ڈبے میں بند کر کے دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ مصالحے اچھی طرح اندر تک رچ جائے
- پھر پارچوں کو مصالحے سے نکال کر علیحدہ پلیٹر میں رکھ لیں۔ گرل بین کو درمیانی آگ پر آٹھ سے دس منٹ گرم کریں اور اس پر برش کی مدد سے ڈالڈا دیو آئل لگا دیں
- کالی مرچ اور سوف کے دوسرے حصے کو پارچوں پر چھڑکیں اور ان کو گرم کئے ہوئے گرل بین پر تیز آگ پر رکھ دیں
- ایک طرف سے اتنی دیر پکا لیں کہ گوشت کی رنگت تبدیل ہو جائے (چار سے پانچ منٹ) پھر پلٹ کر دوسری طرف سے پکائیں
- کیٹو کارس میان سے کاٹ لیں اور ان پر ڈالڈا دیو آئل لگا کر انھیں گرم گرل بین پر اتنی دیر رکھیں کہ کیٹو کارس اچھی طرح گرم ہو جائے اور شیرے کی خوشبو آنے لگے تو گرل بین سے ہٹا لیں

پریزنیشن

تیار کئے ہوئے اسٹیک کو پانچ سے سات منٹ ٹھنڈے کر کے حسب پسند کاٹیں اور ان پر گرم گرم کیٹو کارس چھڑک کر کیٹو کارس کے گرل کئے ہوئے قفلوں کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ:

فلیٹک اسٹیک کو گائے کے مخصوص حصے (پیٹ کے نچلے حصے) کے گوشت سے بنایا جاتا ہے۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے



پنیوٹی شب دیگ

اجزاء

گوشت	آدھا کلو	ہر ادھیا	آدھی ٹمبی
نمک	حسب ذائقہ	کوفتے کے اجزاء:	آدھا کلو
ادرک پس پیسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	نمک	حسب ذائقہ
تلی ہوئی پیاز	آدھی پیالی	ادرک پس پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
لال مرچ پس ہوئی	دو کھانے کے چمچ	پیاز	ایک عدد درمیانی
ہلدی پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ	بھنے ہوئے چنے	دو کھانے کے چمچ
دہی	ایک پیالی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
تیز پات	ایک سے دو عدد	ڈبل روٹی کا سالن	ایک عدد
بڑی الائچی	ایک سے دو عدد	ڈالڈا کو کنگ آئل	تین چوتھائی پیالی
گاڑ	آدھا کلو		
ادرک	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیب

گاڑ کے ٹکڑوں کو ایلٹے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ رکھیں پھر ان سے خشک پانی بہا دیں۔
کئی ہانڈی میں ڈالڈا کو کنگ آئل میں تیز پات، بڑی الائچی اور ادرک پس ڈال کر ایک سے دو منٹ لکڑی کے چمچ سے ہلکا سا چلائیں۔
پھر گوشت ڈال کر اتنی دیر بھوئیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ لال مرچ، ہلدی، تلی ہوئی پیاز اور دہی ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔
پھر گاڑ کے ٹکڑوں کو ڈال کر چار سے پچھائی پالی ڈال دیں اور گندھے ہوئے آئل سے ہانڈی کو بند کر کے تیل کر دیں۔
بلکی آٹھ پر رات بھر یا چار سے چھ گھنٹے تک پکا لیں۔ پھر احتیاط سے تیل بھول لیں۔
کوفتے بنانے کے لئے:
چنے میں پیاز، ادرک پس، ہری مرچیں، بھنے ہوئے چنے، نمک اور ڈبل روٹی کا سالن ڈال کر پیس لیں اور کوفتے بنا کر فریج میں رکھ دیں۔
شب دیگ کا تیل کھانے کے بعد اس میں تیار کئے ہوئے کوفتے ڈال کر پندرہ سے تین منٹ درمیانی آٹھ پر پکا کر تیار لیں۔
پریزنٹیشن: ہر ادھیا اور ایک کئی ہوئی ادرک چھڑک کر گرم گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔



تیاری کا وقت: پندرہ سے تین منٹ | پکانے کا وقت: دو سے تین گھنٹے | افراد: چار سے چھ

چیلی پلاؤ

اجزاء

تیمہ	آدھا کلو	کئی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
چاول	آدھا کلو	انار دانہ	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سادہ آٹا	آدھی پیالی
درک پس	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	انڈے	دو عدد
پیاز	تین عدد درمیانی	سیب	ایک عدد
ثابت و دھیا	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	کشمش اور بادام	آدھی پیالی
سفید زیرہ	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	ڈالڈا VTF بنا ہوتی	حسب ضرورت
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیب

مونا کٹا ہوا تیمہ پیالے میں ڈالیں اور اس میں نمک، ادرک پس، کٹا ہوا دھیا، زیرہ اور انار دانہ (تمام ایک ایک چمچ) لال مرچ، دو پیاز، کئی ہوئی، ہانڈی، انار دانہ اور آٹا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔
کچھ دیر فریج میں رکھ کر اس کے موئے موئے کباب بنا کر ڈالڈا VTF بنا ہوتی میں سنہرے فرائی کر لیں۔
چاولوں کے لئے پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا ہوتی میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں ادرک پس، نمک، ہلدی، کٹا ہوا دھیا، زیرہ، انار دانہ، بادام اور کشمش ڈال کر فرائی کریں۔
خوشبو آنے پر اس میں (دھو کر بھگو کر رکھے ہوئے) چاول شامل کر دیں اور اچھی طرح بھون کر اس میں ڈھانی سے تین پیالی پانی ڈال دیں۔
درمیانی آٹھ پر پکاتے ہوئے جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں سیب کے چھوٹے ٹکڑے ڈال کر ملا لیں اور بلکی آٹھ پر دم پر رکھ دیں۔
پریزنٹیشن: چلاؤ کو اچھی طرح ملا لیں اور اپر چیلی کباب رکھ کر سلاڈا اور رائے کے ساتھ پیش کریں۔
پشودن کا لطف اٹھائیں۔



تیاری کا وقت: تین سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: چار سے گھنٹے | افراد: چار سے چھ کے لئے



اجزاء

پکائی گئی	آدھا کلو	ثابت وحنیا	ایک کھانے کا چمچ
بہار	200 گرام	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت رائی	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
اورک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	تمیقی دانہ	چند دانے
پیاز	دو عدد درمیانی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
لال مرچ پسائی ہوئی	دیرا چائے کا چمچ	ہرا وحنیا	آدھی گھی
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- پکائی کھانے کو رکھ لیں، پیاز کو چھیل کر پیس لیں، تین میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کر کے اس میں رائی، تھپی دانہ اور ہری مرچیں ڈال کر ڈھک دیں
- ایک سے دو منٹ بعد اس میں پیس پیاز ڈال کر اسی میں رائی کر لیں کہ وہ سنہری ہو جائے
- پکائی کے تلوں کو نمک اور ہلدی لگا کر علیحدہ سے فرائینگ تین میں ہلکا سا فرائی کر لیں۔ بہار کے صاف دھو کر چھیل لیں اور چھوٹے ٹکڑے کر کے اہال لیں
- پیاز میں اورک لہسن، نمک اور بھنا ہوا آدھا وحنیا زیرہ ڈال کر پانی کا چھینٹا دیے ہوئے بھونیں
- تیل علیحدہ ہونے پر اس میں ایلے ہوئے بہار کے ٹکڑے ڈال کر بھونیں، پھر پکائی کے قتلے ڈال کر ہلکا سا ایل پائے کر لیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم دھن میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا وحنیا چھڑک کر ایلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: تین سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

بلوچی دم پخت

اجزاء

بکرے کی ران	ڈیرہ سے دو کلو	سوف	ایک کھانے کا چمچ
چاؤل	دو پیالی	ثابت وحنیا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کشمش	آدھی پیالی
اورک لہسن پیسا ہوا	تین کھانے کے چمچ	بادام	آدھی پیالی
منر	ایک پیالی	اخروٹ کی گری	آدھی پیالی
بڑی الائچی	تین سے چار عدد	مارجرین یا مکھن	چار کھانے کے چمچ
کالی مرچ گدڑی پسائی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- بکرے کی ران کو اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں اور درمیان میں چیرا لگالیں۔ بڑے تین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل گرم کریں اور اس میں بڑی الائچی ڈال کر کڑا لیں۔ پھر اس میں ران، نمک اور اورک لہسن پیسا ہوا ڈال کر سنہری ہونے تک فرائی کریں
- چار پیالی پانی ڈال کر بکلی آچ پر پکے رکھ دیں، ساتھ ہی وحنیا اور سوف کی کپڑے میں بوتلی بنا کر ڈالیں۔ ران گھٹے پر آجائے تو اسے نکال کر بخنی کو محفوظ کر لیں
- دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل گرم کریں اور اس میں بادام اور کشمش کو بھونیں، پھر اس میں (دھو کر بھگو کر رکھے ہوئے) چاؤل منر کے دانے، اخروٹ اور ایک چائے کا چمچ کالی مرچ گدڑی پسائی ہوئی ڈال کر پکے رکھ دیں
- جب چاؤلوں کا پانی خشک ہو جائے تو اسے ران میں بھر کر بھانگے سے بھونیں اسے ناندھ دیں اور اس پر کالی مرچ اچھی طرح مل دیں۔ تین میں مارجرین یا مکھن ڈال کر ران کو سنہری فرائی کریں

پریزنٹیشن

گرم گرم ران کو بڑے پلیٹر میں نکال کر دجا کھاٹ لیں، رانے اور ملاد کے ساتھ اس مزیدار دم پخت کا لطف اٹھائیں۔



تیاری کا وقت: دس سے چندرہ منٹ | پکانے کا وقت: ایک سے ڈیرہ گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

ڈالڈا

کادسترخوانے

پن و ہسل پیٹیز

اجزاء

میدہ	چار پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ایک عدد	اندھا
ایک عدد	ڈالڈا VTF بنا پتی ڈھانکی پیالی

ترکیبہ

ڈالڈا VTF بنا پتی کو پھینٹ کر فریج میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں، میدہ میں نمک اور اندھا ڈال کر سادے پانی سے گوندھ لیں

دس سے پندرہ منٹ بعد خشک میدہ چھڑک کر لمبائی میں تیل لیں، ڈالڈا VTF بنا پتی پھیلا کر لگائیں اور فولڈ کر لیں۔ پلاسٹک شیٹ میں لپیٹ کر دس منٹ کے لئے فریجز میں رکھ دیں

فریجز سے نکال کر ہلکا سا خشک میدہ چھڑک کر دوبارہ پٹیل اور تین تہہ میں فولڈ کر کے رکھ دیں۔ یہ عمل تین سے چار مرتبہ کر لیں، یہ پف پیٹیز تیار ہے

چکن فلینگ بنانے کے لئے:

آدھا کلو چکن میں نمک، ایک بازار ڈالڈا پیالی پانی ڈال کر ہال لیں۔ دو کھانے کے چمچ مارجرین یا مکھن میں ایک باریکٹ سی بی جی مارجرین کی بڑائی کریں اور اس میں ایک چائے کا چمچ اورک لہسن، اٹلی، ہولی چکن، ایک

چائے کا چمچ کالی مرچ اور آدھی پیالی پانی ڈال دیں

جب پانی خشک ہو جائے اور چکن گل جائے تو چوبیس سے اسی لیس اور ہڈیاں علیحدہ کر کے گوشت کو ریشہ کر لیں

اس میں آدھی پیالی ابلے ہوئے منر، آدھی پیالی سو میت کارن اور دو کھانے کے چمچ پارسلے ڈال دیں

پف پیٹیز کو خشک میدہ چھڑکتے ہوئے چوکور تیل لیں، کنارے پر چکن کی فلینگ رکھیں اور احتیاط سے رول کرتے ہوئے دوسرے کنارے تک لے آئے اور اچھی طرح دبا کر بند کر دیں

اندھے کی زردی کو ہلکا سا پھینٹ کر اوپر سے برش کی مدد سے لگا دیں اور دس منٹ کے لئے فریجز میں رکھ دیں۔ پھر فریجز سے نکال کر دو انچ کے رول کات لیں اور دوبارہ فریجز میں رکھ دیں تاکہ خشک ہو

اودن کو جس منٹ پہلے 250C پر گرم کر لیں چکن کی ہوئی ہینگ ٹرے میں تیار کئے ہوئے رولز کو رکھ کر اور اودن میں پچیس سے تیس منٹ کے لئے یا اچھی طرح سنہری ہونے تک بیک کر لیں

پریزنٹیشن: شام کی چائے پر یا پچن کی پارٹی میں گرم گرم پن و ہسل پیٹیز کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
بیکنگ کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
تعداد: تیس سے پچیس عدد



اجزاء

پکن	200 گرام	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
سوفیت کارن	ایک پیالی	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
شرہ	چار سے پچھ عدد	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کارن فلار	ایک کھانے کا چمچ
لہسن کے جوئے	ایک سے دو عدد	ڈالڈا دیو آئل	ایک سے دو کھانے کے چمچ
سفید مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیبے

- پکن کو دھو کر چھ سے آٹھ پیالی پانی میں ابالنے رکھیں۔ اچھی طرح گل جائے تو چار پیالی باقی رہ جانے والی پانی کو تھوڑا سا کر لیں اور پکن کو پانیوں سے علیحدہ کر کے ریٹھ کر لیں۔
- شرہ کو باریک چوب کر لیں اور سوفیت کارن کو پلینڈر میں ڈال کر پختی ڈالتے ہوئے ہلکا سا پلینڈر کر لیں۔
- پن میں ڈالڈا دیو آئل ڈال کر اس میں کھانا ہوا لہسن فراٹی کریں پھر اس میں پکن ڈال کر ایک سے دو منٹ تیز آگ پر فراٹی کریں۔ اس میں شرہ مرڈال کر نکڑی کے چمچ سے کھلتے ہوئے فراٹی کریں۔
- نمک، سفید مرچ اور خشک کارن فلار ڈال کر ہلکا سا ملائیں اور تھوڑی تھوڑی کر کے سوفیت کارن کے ساتھ پلینڈر کی ہوئی پختی شامل کر دیں۔
- آگ تیز کر کے نکڑی کا چمچ چلاتے ہوئے ابال آنے دیں اور آخر میں سرکہ اور سویا ساس ڈال کر چوبلے سے اتار لیں۔

پریزنٹیشن

ڈش میں نکال کر سوپ اسکر کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

نمکین بسکٹ

اجزاء

میدہ	ڈیزہ پیالی	ایک عدد
نمک	ایک چائے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ
چینی	چار کھانے کے چمچ	تین چوتھائی پیالی
بیکنگ پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا VTF باہتی
		سفید زیرہ

ترکیبے

- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ڈال کر چھان لیں اور اس نمک اور زیرہ ملا کر رکھ لیں۔
- صاف خشک پیالے میں ڈالڈا VTF باہتی، چینی اور انڈا ڈال کر ہلکا سا چھینٹیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میڈہ شامل کر لیں۔
- گندھے ہوئے آٹے کی شکل میں لانے کے لئے کچھ دیر کے لئے فریج میں بھی رکھا جاسکتا ہے۔
- پھر اس سے موٹی چپاتی بنیل کر سکت لڑکی مدو سے حسب پسند سائز کے بسکٹ کاٹ لیں۔
- اودن کو 200°C پر گرم کر لیں، تیار کئے ہوئے بسکٹس کو پختی کی ہوئی ترے میں رکھ کر اودن میں رکھ دیں۔
- میں سے پچیس منٹ بیک کر کے نکال لیں۔
- اودن سے نکال کر دم نمبر چکر پر رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔

پریزنٹیشن

ہلکے ٹھنڈے ہونے پر گھر میں بنے ہوئے صاف ستھرے مزیدار بسکٹس کا مزہ لیں۔ مکمل ٹھنڈے ہونے پر ایرنات ڈبے میں محفوظ بھی کیا جاسکتا ہے۔



پرائز پیسٹو ساس

ڈالڈا کادسترخوانے

اجزاء

چار کھانے کے چمچ	چلغوزے	آدھا کلو	جھینگے
آدھی پیال	ہرا دھنیا	حسب ذائقہ	نمک
50 گرام	ہین اسپراؤٹس	تین سے چار عدد	لہسن کے جوئے
تین سے چار عدد	ہری مرچیں	دو عدد درمیان	پیاز
دو سے تین کھانے کے چمچ	لیمونس کارس	آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ گدڑی پس ہوئی
چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	تین کھانے کے چمچ	کپاٹریل
		آدھی پیال	تلسی کے پتے

ترکیبے

1. جھینگوں کو ذم کے ساتھ صاف دھو کر رکھ لیں اور سب سے پہلے پیسٹو ساس تیار کر لیں
2. لہسن کے جوئے، تلسی کے پتے، ہرا دھنیا اور چلغوزوں کو ملا کر بلینڈر میں پیس لیں اور اس میں نمک ملا کر جھینگوں کو اس سے میرینیٹ کر کے رکھ دیں
3. ہین اسپراؤٹس کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں، پیاز، کش کئے ہوئے ناریل اور ہری مرچوں کو پیس لیں
4. ہین میں ڈالڈا اولیو آئل کو ٹپلی آگ پر گرم کریں پھر اس میں پس ہوئی پیاز کو سنہری ہونے تک فرائی کریں
5. اس میں میرینیٹ کئے ہوئے جھینگے ڈال کر تیز آگ پر فرائی کریں
6. پانچ سے سات منٹ بعد اس میں ہین اسپراؤٹس، کالی مرچ اور لیمونس کارس ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کر کے چوبلے سے اتار لیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



چکن لیوران باری کیو مصالحے

اجزاء

چکن کی کچی	آدھا کلو	ثابت لال مرچ	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پیابوا	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیان	دہی	چار کھانے کے چمچ
بھنے پنے	دو کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پیابوا ناریل	دو کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
		ڈالڈا کوئل آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

ترکیبے

1. چکن کی کچی کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر دھو لیں اور اس پر نمک اور ادرک لہسن لگا کر فریق میں رکھ دیں
2. لال مرچ، دھنیا، زیرہ اور چنوں کو توڑے پر بھون لیں اور آخر میں اس میں پیابوا ناریل شامل کر دیں
3. پیاز میں بھنا ہوا مصالحہ ملا کر اسے بلینڈر میں پیس لیں اور اس میں نمک شامل کر لیں
4. ہین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوئل آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں پیسے ہوئے مصالحے کو فرائی کریں
5. دوسری طرف فرائنگ ہین میں ڈالڈا کوئل آئل کو گرم کر کے کچی کو تیز آگ پر فرائی کریں
6. جب مصالحے سے تیل علیحدہ ہو جائے تو اس میں فرائی کی ہوئی کچی ڈال دیں۔ آخر میں بھینٹی ہوئی دہی باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال دیں اور درمیان میں دو کھٹا ہوا کوئلہ رکھ کر دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن کوئلہ بنا کر گرم گرم کچی کو ڈش میں نکالیں اور پرائیوں کے ساتھ پیش کریں

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے





بیکڈ منس سلاسران گریوی

اجزاء

دو عدد	انڈے	دو عدد درمیانے	نماز	ڈیڑھ چائے کاجج	لال مرچ پس ہوئی	آدھا کلو	قیمہ
تین عدد	ڈبل روٹی کے سلاسر	آدھی پیالی	دہی	آدھا چائے کاجج	بلدی	حسب ذائقہ	نمک
دو کھانے کے چمچ	مارجرین یا گھسن	دو سے تین عدد	ہری مرچیں	ایک چائے کاجج	دھنیا پسا ہوا	ڈیڑھ کھانے کاجج	ادرک لہسن پنا ہوا
چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی گھسن	ہرا دھنیا	ایک چائے کاجج	مسٹرڈ پیسٹ	دو عدد درمیانے	پیاز

ترکیبے

- نیچے کوصاف جو کر پیالے میں رکھیں، پیسٹ پیالے میں ڈبل روٹی کے سلاسر کو چورا کر کے رکھ لیں اور اس میں ایک کھانے کاجج ادرک لہسن، نمک، انڈے، ایک چائے کاجج لال مرچ، ہارک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس کچر کو قیتے میں ڈال کر ملائیں اور میں سے پچیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر فرائینگ پیلن میں مارجرین یا گھسن لگا کر اس قیتے کو پھیلا کر رکھیں اور گرم کئے ہوئے تھے پر فرائینگ پیلن کو ڈھک کر رکھ دیں
- ٹروٹ میں تین سے چار منٹ تیز آگ پر پکائیں پھر درمیانے آگ پر بارہ سے پندرہ منٹ بیک کر کے چوبلے سے اتار لیں اور ٹھنڈا کر کے سلاسر کاٹ لیں
- تین میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں ہارک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں اور اس میں ادرک لہسن، کٹے ہوئے نماز، نمک، لال مرچ، بلدی اور پیسا ہوا دھنیا ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔ نمائز گھلے پر دی شامل کر دیں اور بھون کر ایک پیالی پانی ڈال دیں
- درمیانے آگ پر پکاتے ہوئے جب اہال آجائے تو اس میں قیتے کے سلاسر کو احتیاط سے ڈالیں اور دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے



شالجم گوشت کی بھیجا

اجزاء

گائے کا گوشت	آدھا کلو	لال مرچ پیسی ہوئی	ایک چائے کاجی	چینی	ایک چائے کاجی
پتوں والے شالجم	آدھا کلو	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کاجی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پالک	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کاجی	ہر ادھیا	آدھی گٹھی
نمک	حسب ذائقہ	بلدی	آدھا چائے کاجی	ڈالڈا کوکگ آئل	آدھی پیالی
اورک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کاجی	قصور میٹھی	ایک چائے کاجی		
پیاز	دو عدد درمیانی	پیسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کاجی		

ترکیبے

- پالک اور شالجم کے پتوں کو دھو کر باریک کاٹ لیں، شالجم کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- تین میں ڈالڈا کوکگ آئل کو گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرانی کر لیں
- پھر اس میں اورک لہسن اور گوشت ڈال کر بھونیں، تین سے چار منٹ بعد اس میں نمک، کٹی ہوئی اور پیسی ہوئی لال مرچ اور بلدی ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور دو پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں
- شالجم کے ٹکڑوں کو ایک کھانے کے کچے ڈالڈا کوکگ آئل اور چینی کے ساتھ سنہری فرانی کر لیں

- گوشت جب آدھا گل جائے تو اس میں فرانی کئے ہوئے شالجم، کٹی ہوئی پالک اور شالجم کے پتے ڈال دیں
- پانی خشک ہونے پر اس کو اچھی طرح بھونیں، پھر قصوری میٹھی، بھنا ہوا اکٹا ہوا زیرہ، کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہر ادھی
- دھنیا ڈال کر دم پر رکھ دیں
- دس میں نکالتے ہوئے پیسا ہوا گرم مصالحہ چھڑک لیں
- پریزنیشن: گرم گرم سادی چپاتیوں یا مین کی روٹیوں کے ساتھ اس ڈش کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے چھتیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

دال نہاری

اجزاء

ایک عدد	پیاز	آدھا کلو	بجٹ کا گوشت
ایک کھانے کا چمچ	لال مرچ پس ہوئی	آدھا کلو	بیاں لیاں
آدھا چائے کا چمچ	بلدی	ایک پیالی	چنے کی دال
ایک کھانے کا چمچ	سونٹھ، سونف، پتلی، بڑی الائچی	حسب ذائقہ	نمک
آدھی پیالی	دہی	چار سے چھ عدد	لہسن کے جوئے
آدھی پیالی	ڈالڈا VTF بنا سستی	دو انچ کا ٹکڑا	ادرک

تیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ
پکانے کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ
افراز: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب

- گوشت اور ہڈیوں کو دھو کر رکھ لیں اور چنے کی دال کو دھو کر گرم پانی میں بلدی کے ساتھ بھگو دیں
- پین میں ڈالڈا VTF بنا سستی کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں۔ باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرانی کریں
- پھر اس میں کچلے ہوئے لہسن کو فرانی کر کے اس میں گوشت اور ہڈیوں کو ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ان کی رنگت سنہری ہو جائے
- پھر اس میں دال کو پانی سے نکال (پانی کو محفوظ کر لیں) ڈالیں اور اچھی طرح بھون لیں۔ دال کا پانی اور تین پیالی مزید پانی ڈال کر پکھڑے کر دیں
- سونٹھ، سونف، پتلی اور بڑی الائچی کو ملا کر باریک پیس لیں اور لال مرچ کے ساتھ دہی میں ملا لیں
- جب گوشت گھنے پر آجائے تو فرائینگ پین میں ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا سستی میں دہی میں ملے ہوئے مصالحے ڈال کر بھونیں
- گھی علیحدہ ہونے پر اسے نہاری میں شامل کر دیں اور باریک کٹی ہوئی ادرک اور نمک ڈال کر لمبی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- پریزنٹیشن** پندرہ سے تیس منٹ بعد جب دال نہاری گاڑھی ہونے پر آجائے تو گرم گرم دھس میں نکال لیں اور تازہ نان کے ساتھ پیش کریں۔



بھری ہوئی سرچوں کا قیمہ

اجزاء

ایک کھانے کا کچ	لیموں کارس	ایک کھانے کا کچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا کچ	ادرک لہسن پیسا ہوا	آدھا کلو	قیرہ
حسب پسند	ہر ادھیا	آدھا چائے کا کچ	ہلدی	دو عدد درمیان	پیاز	پانچ سے چھ عدد	بڑی بری سرچیں
چارے چھ کھانے کے کچ	ڈالڈا کوکٹ آئل	ایک چائے کا کچ	سفید زیرہ	آدھی پیالی	مٹر	100 گرام	چکن
		آدھا چائے کا کچ	کالی مرچ پسی ہوئی	دو عدد درمیان	ٹماٹر	حسب ذائقہ	نمک

ترکیبہ

- تھے اور چکن کو دھو کر علیحدہ علیحدہ رکھ دیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں
- مرچوں کو چیراگا کر تمام بیج نکال دیں۔ مٹر کو اٹلتے ہوئے پانی میں پانچ سے سات منٹ کے لئے اہال کر رکھ لیں
- ایک کھانے کا کچ ڈالڈا کوکٹ آئل کو گرم کر کے اس میں ایک پیاز کو بکا سا نرم ہونے تک خرائی کریں
- پھر اس میں نمک، چکن، کالی مرچ ڈال کر بھونیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں
- جب چکن گھنے پرا جائے تو اس کو کچ سے کھلتے ہوئے ریشہ کر لیں اور اس میں مٹر ملائے ہوئے چولہے سے اتار لیں
- پین میں ڈالڈا کوکٹ آئل کو گرم کر کے اس میں پیاز کو سنہرا خرائی کریں، پھر اس میں زیرہ، ادرک لہسن، نمک، لالی مرچ، ہلدی، ٹماٹر اور قیرہ ڈال کر ڈھک دیں
- چکن کا کچر ٹھنڈا ہو جائے تو ایک کھانے کا کچ بری مرچ میں بھریں اور اسے اچھی طرح دبا کر بند کر دیں۔ تمام سرچوں کو اسی طرح سے بھر کر رکھ دیں
- قیرہ اور ٹماٹر گھل جائے اور پانی خشک ہونے پر آجائے تو اسے اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ پھر اس میں بھری ہوئی سرچیں ڈال کر باریک کٹنا ہوا ہر ادھیا چھڑک کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن گرم گرم تھے کو دوش میں نکال کر گھر کے بنے ہوئے تازہ پھلوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

دالدا کادسترخوانٹ

اورنج ماربل کیک

جزاء	میدہ	جزاء	میدہ
اورنج جام	آدھی پیالی	اورنج جام	آدھی پیالی
انڈے	تین سے چار عدد	انڈے	تین سے چار عدد

ترکیبے

- انڈے کی سفید یوں کو سخت ہونے تک پھینٹیں پھر اس میں زردیاں ملا کر پھیٹ لیں
- چینی کو پیس کر ڈالدا VTF بنا سٹی کے ساتھ ملا کر پھیٹ لیں۔ اس میں انڈے اور دوسرے پیمانہ کر رکھا ہوا
- میدہ ڈال کر بڑے کوٹلی اسپید پر چلا کر پھیٹ لیں
- کچے کئے ہوئے کیک تین میں تیار شدہ کسچر کو ڈال دیں۔ درمیان میں اورنج جام ڈال کر چھری کی ٹوک کو
- مارچے کی تہ تک لے جاتے ہوئے انگریزی کا 8 بنا لیں۔ اس طرح سے بیک ہونے کے بعد جام پورے کیک کے
- درمیان میں آجائے گا
- کیک تین کو 180C پر گرم کئے ہوئے اورن میں بیک کر سنے رکھ دیں۔ بیس سے پچیس منٹ تک بیک کر
- کے اورن سے نکال لیں

پریزنیشن

کمل ٹھنڈا ہونے پر سانچے سے نکال کر سلاسر کاٹ لیں اور شام کی چائے پر لطف اٹھائیں۔

تاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

رینبو قلاقند

جزاء	کھویا	جزاء	کھویا
رنگین سوپاں	آدھی پیالی	رنگین سوپاں	آدھی پیالی
خنگ دودھ کا پاؤڈر	آدھی پیالی	خنگ دودھ کا پاؤڈر	آدھی پیالی
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی	کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی

ترکیبے

- سوپوں کو دو پیالی پانی میں پانچ سے سات منٹ ابال کر اس کا پانی چھان لیں
- تین میں کنڈینسڈ ملک ڈال کر اس میں خنگ دودھ کا پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اسے ملکی آٹھ پر پکے رکھ دیں
- علیحدہ تین میں ڈالدا VTF بنا سٹی میں ابلی ہوئی سوپوں کو فرانی کر لیں پھر اس میں چورا کیا ہوا کھویا ڈال کر
- اچھی طرح بھونیں
- پانچ سے سات منٹ بعد چوبیس سے اتار لیں اور اس دوران کنڈینسڈ ملک بھی گاڑھا ہوا جائے گا اسے بھی
- چوبیس سے اتار لیں
- الاچھی کے دانے نکال کر بادام پتوں کے ساتھ باریک پیس لیں، تمام چیزوں کو بڑے پیالے میں ڈال کر
- کلزی کے دو چمچ کی مدد سے اچھی طرح ملا لیں
- خرے میں اگا کر اس سے پندرہ منٹ کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ چائیں تو چوکور کڑے کاٹ لیں یا اس کسچر سے لٹہ بنا لیں

پریزنیشن

خاص مواقع پر گھر کی نئی ہوئی صاف ستھری مزیدار مٹھائی کا لطف اٹھائیں یا کسی کے گھر جاتے ہوئے خوبصورتی سے

سجا کر لے جائیں۔

تاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: سات سے آٹھ کے لئے

دال دا کادسترخوان



ریڈرز رسیپی
کنونٹیسٹے ونر
انک سے عصمت بٹول قرار پائی ہیں

پوٹیسٹو کیک

اجزاء

آلو	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	ثابت کالی مرچ	دس سے بارہ عدد	ہرا دھنیا	چار کھانے کے چمچ
لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	چیز مرچیز	آدھی پیال
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیال	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
		انڈے	تین عدد		

ترکیبے

- آلوؤں کو چھنکوں سمیت ابال لیں۔ پھر چھیل کر میٹھ کر لیں، دھنیا، زیرہ اور کالی مرچ کو توڑے پر ہلکا سا بھونیں اور موناکوٹ کر رکھ لیں۔
- انڈوں کو پیالی میں ڈال کر اس میں ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر ملا لیں اور چیز مرچیز کو کش کر کے رکھ لیں۔
- آلوؤں کو بڑے پیالے میں ڈال کر اس میں نمک، لہسن کا پاؤڈر، باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا، ہری مرچیں، کٹی ہوئی لال مرچیں، دھنیا، زیرہ، کالی مرچیں اور کش کیا ہوا چیز ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔
- گول کیک بین میں برش کی مدد سے مارجرین یا مکھن لگا لیں اور اس میں آلوؤں کا سمیچر ڈال دیں۔
- گرم کئے ہوئے اوون میں 150°C پر اتنی دیر بیک کریں کہ کیک اندر سے پک جائے اور اوپر سے اچھی طرح سنہری ہو جائے۔

پریزنیشن

حسب پسند چٹنوں اور مایو نیز کے ساتھ اس زبردست نمکین کیک کا لطف اٹھائیں۔
تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

اس منفرد نام اور مختلف ذائقوں کے ساتھ اس بار آلو سے کیک بنائیے یقیناً عصمت بٹول کی رسیپی قارئین کو خوب بھائے گی

Recipe Contest

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالدا کادسترخوات ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے مضمون ہیں جنہوں نے اپنے رائے اور مشوروں سے فوائد۔
- ریڈرز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ویب سائٹ کو پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کاسٹینٹل کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کرس یا پنی پڈ یہ سب ڈش کی ویب سائٹ کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پراسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالدا کادسترخوات ریڈرز کلب کی جانب سے جو ضرورت تاحف حاصل کریں گے نیز ان کی ویب سائٹ اور تعارف ڈالدا کادسترخوات ممبرین میں شائع کئے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالدا کادسترخوات ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا براے مہربانی دینے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ویب سائٹ کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔





خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالڈا کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کادسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کادسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔



ڈالڈا کادسترخوان کے بارہ شمارے
صرف Rs. 1,650/- میں حاصل کیجئے
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ



اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کادسترخوان
سیسکرپشن فارم

Name: _____ نام
Address: _____ پتہ
Phone No: _____ فون نمبر Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 تحفہ
Email: _____ ای میل

سیسکرپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر بھیجیں

اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی

2nd, 210 Revelation Inc. فلور 2، کلفٹن سینٹر، خیابان روی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر: 021-35304425-6



فون (ملاؤ ڈی)، 0800-32532 پوسٹہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان

کاسمیٹکس کریں تازہ دم بھی

جدید رجحانات کے مطابق چند نئی بیوٹی پراڈکٹس کا تعارف

کاسمیٹکس کی دنیا میں ہر سال انقلاب آتا ہے کیونکہ دنیا میں ہر خاتون اور لڑکی لکھن نظر آنا چاہتی ہے اور اپنی جلد کو بہترین بنانا چاہتی ہے۔ حسن کی نگہداشت کرنے والی ان کاسمیٹکس کے ساتھ ساتھ رجحان بھی بدلتے ہیں چاہے وہ لپ گلوز ہوں یا مسکارا اگر ہم کسی بھی سلیکٹر سے پوچھتے ہیں تو وہ بین الاقوامی برانڈ کا نام لے کر مطمئن کر دیتا ہے۔ مگر اصل میں بنیادی چیز جسمانی صحت پر سکون ذہن اور غذائی عادات و اطوار میں توازن رکھنا ہوتا ہے۔ اگر آپ مرغی اور فصل غذائیں کھا کے ورزش نہیں کرتے یا سیریاں کھیل اور پانی کا مناسب حد تک استعمال نہیں کرتے تو آپ کے چہرے پر صحت مند طاقین و حضرات کی طرح رونق کبھی نہیں آسکتی اور تو اور بھڑ پور نیکر کا بھی حسن کی افزائش میں اہم کردار ہوتا ہے۔ ان احتیاطی تدابیر کے بعد بیوٹی پراڈکٹس کی باری آتی ہے۔

تاہم خیال رہے کہ یہ کسی ماڈل یا سلیکٹر پر زیادہ چھوٹے گا۔

3D مسکارا
حیران نہ ہوں سینما تو اب 3D تک جا پہنچے ہیں۔ ہم مسکارا کی بات کر رہے ہیں۔ یہ آپ کی پلکوں کو گھٹکھریلا بنا دیتا ہے اور دائرہ پردہ بھی ہے۔

Mood Swing Lip Gloss



یہ ایک حیرت انگیز لپ گلوں ہے کہنی کا دعویٰ ہے کہ اسے لگاتے ہی آپ خوش ہاش نظر آئیں گے کیونکہ یہ ایڈیشنل آکسز اور دیگر قیمتی جزی ہونیوں سے بنایا گیا ہے۔ اسے لگانے سے آپ کے ہونٹ مزید خوبصورت نظر آئیں گے۔

Sooth and Shine Lipstick

متعدد برانڈز کہتے ہیں کہ اس لپ اسٹک میں ایسا معدنی تیل موجود ہے جو آپ کے ہونٹوں کو سورج کی شعاعوں سے بچاتا اور نرم و ملائم رکھتا ہے۔



لپ گلوز
Neon Red اور Fire Red کو کہہ چکے لپ گلوز ہیں لیکن یہ تقریبات کے لئے موزوں رنگ ہیں۔ انہیں استعمال کرنے والی خواتین کے چہروں پر تازگی اور کشش محسوس ہوتی ہے۔

آئی لائنر کیسا ہونا چاہئے؟

ہمارا مشورہ یہی ہے کہ آپ واٹر پروف آئی لائنر استعمال کریں۔ یہ پارٹی میک اپ کے لئے موزوں ہے۔ آسانی سے لگایا جاسکتا ہے اور پھیلا بھی نہیں ہے۔



مسکارا ہوتو کیسا ہو؟

کئی اچھے برانڈ ایسا مسکارا پیش کر چکے ہیں جس کے ذریعے آپ کی پلکیں کرل یعنی گول ہو جاتی ہیں اور دوسے زائد کوٹ لگا کر انہیں گھنا کرنے میں بھی آسانی ہوتی ہے۔ یہ دیکھنے میں نہایت دلنریب نظر آتا ہے اور آئی میک اپ کے لئے بنیادی کاسمیٹک ہے۔



کلرڈ آئی لیش مسکارا

فیروزنی، بخشی، سرخ، سفید، نیلا یا گلابی جس رنگ میں مسکارا لگائیں

اس سال کیسے فاونڈیشن استعمال کئے جائیں گے؟



2015ء میں اب تک فاونڈیشن کے 16 شیڈز مارکیٹ میں متعارف کرائے جا چکے ہیں۔ بہتر ہے کہ اچھے برانڈ کی فاونڈیشن استعمال کی جائے کیونکہ یہ تو اپنی

Skin Tone کے مطابق ہی استعمال کی جانی چاہئے۔ Base کے ذریعے آپ اپنے چہرے کے واغ دھبے اور دھوپ سے جھلکی ہوئی جلد کو محفوظ بھی کر سکتی ہیں اور وقتی طور پر چھپا بھی سکتی ہیں۔



ایکینی کا حل

کئی نامور برانڈ اب چہرے کے (Acne) کیل مہاسوں کو حفاظت سے چھپانے کے لئے مارچ یعنی Liquid اور سٹوف یعنی Powder کی شکل میں Acne Solution پراڈکٹس تیار کرنے لگے ہیں۔

Blush

اس سال نیچرل کلر فیشن میں رہیں گے۔ اپنے رخساروں کی دمک ضرور بڑھائیے مگر نیچرل کلرز بہترین انتخاب ہے۔ یہ بشر آسانی سے پلینڈ ہو کر دیر پا اور فطرتی تاثر دیتا ہے۔





سنورنے کے ہیں انداز اپنے اپنے

ستاروں سی آنکھوں والے چاند چہرے کیسے سجتے ہیں؟

شوہز کی دنیا کے چمکتے دھکتے ستارے اپنے حسن کا راز چھپا کے رکھتے ہیں لیکن رخِ زیبا کے ان صفحات میں چند ایک کو ہم نے میک اپ روم میں ملنے پر اصرار کیا اور کچھ سے ملاقات اتفاقاً میک اپ کراتے ہوئی۔ ان میں سب ہی آپ کے شناسا چہرے ہیں لیکن باتیں ان کی ایک دوسرے سے خاصی جدا ہیں۔ جب رنگ ہی باتیں کرنے لگیں تو ہم اپنے قارئین اور ستاروں کے درمیان نقل کیوں ہوں آپ پڑھئے...

رابعہ چوہدری

"میں نے اپنی جلد کی دلکشی کے لئے بہت زیادہ محنت نہیں کی مگر آئندہ برسوں میں مجھے اپنے آپ پر زیادہ توجہ دینی پڑے گی۔ میرے ہونٹ پختے ہیں اس لئے Chap Stick تو میں ہمیشہ پرس میں رکھتی ہوں۔ پانی زیادہ پینے کی عادی ہوں۔ سبزیاں اور پھل کھانے کے بھوک مٹاتی ہوں۔ بالوں میں تیل ہر دوسرے تیسرے دن لگاتی ہوں۔ اب تک تو میری جلد بے داغ ہے۔ آئندہ بھی میری کوشش ہوگی کہ اپنے ماڈلنگ کے کیریئر کو خوش اسلوبی سے جاری رکھوں اور مقابلے کی اس فضا میں مجھے کبھی مات نہ ہو۔ میں بے تحاشہ کا سٹیلکس استعمال نہیں کرتی۔ مجھے کسی نے بتایا تھا کہ کا سٹیلکس کے کیمیائی اثرات بہت معزز ہوتے ہیں۔ آپ جتنا سادہ اور نظری آئیں اتنی ہی Glow کر سکتی ہیں۔ سرخ رنگ کی لب اسٹیک بچہ پرچتی ہے اور جو چیز خود پر نیچے وہ عادت کا حصہ بھی بن جاتی ہے۔

سنیتا مارشل

"میں نے اب تک لاہور، کراچی اور اسلام آباد کے تقریباً تمام نامور میک اپ آرٹسٹوں سے میک اپ کرایا ہے۔ میں سب ہی کی محبوب ہستی ہوں۔ کچھ آرٹسٹوں نے میری آنکھوں کو غلابی بنادیا اور مجھے ذاتی طور پر جیو میٹرنگل اسٹائل پسند ہے۔ میں گلیٹرنگ خود کر لیتی ہوں۔ میری اصل رنگت گندمی ہے اور میں نے کبھی واٹکنگ فیشل نہیں کروایا۔ صرف کبھی کبھار پلچ کر دیتی ہوں۔ بہت زیادہ تو نہیں مگر دن بھر میں 6 گلاس پانی تو پی ہی لیتی ہوں۔ خوش رہتی ہوں۔ بچوں کے شوہر کے چھوٹے چھوٹے کام کرنے کے ساتھ ساتھ باقاعدگی سے فیشل لیتی ہوں۔ نیند پوری کرتی ہوں سبزیاں کھانے میں غرا نہیں کرتی مگر مرغی اور مچھلی کا گوشت زیادہ پسند کرتی ہوں۔ میرے پرس میں لب گلوں لب بام Soft Bronze پاؤڈر اور کامل ہر وقت رہتے ہیں۔"

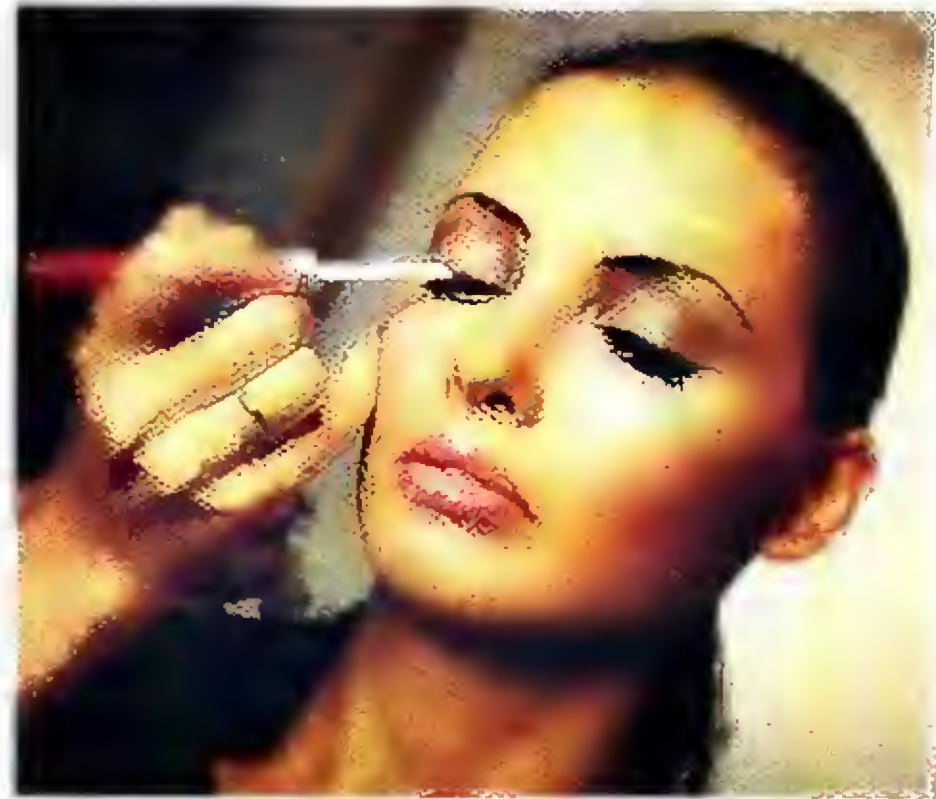


آؤ سکھی نئے فیشن کی بات کریں

سجے سنورنے کے کیا ہوں انداز نئے

ایک سوال جو خوبصورتی اجاگر کرنے سے متعلق ہو اس کا جواب جاننا آپ کا حق ہے۔ ہر بہن جاننا چاہتی ہے کہ فیشن اور کاسمیٹکس میں نیا رجحان کیا ہو سکتا ہے۔ میک اپ میں کیا نیا رجحان ہے۔ میسر اسٹائل کیسے بننے چاہئیں اور جب بات اوہرے میسر کلر تکنیک کی ہو رہی ہو تو اس کے نئے انداز کیا ہو سکتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔

پہلے سے زیادہ دلکش نظر آتا ہے کیونکہ یہ Multi Tonal ہے یعنی اس سے کئی شیڈز جھلکتے نظر آتے ہیں تاہم اسے اپنانے کے لئے کسی ماہر میسر اسٹائل سے رجوع کرنا بہتر ہوگا۔ شیڈز کا انتخاب کرتے وقت Warm Tones جیسے کہ گولڈن، کیریمل یا کافی شیڈز منتخب کریں۔ جڑوں کی طرف گہرے جیکہ سردی کی جانب ہلکے شیڈز استعمال کریں اور جڑوں پر جو شیڈ استعمال کریں اس سے دو Tones سے ہلکا شیڈ نہ لیں۔ دونوں شیڈز اس طرح لگائیں کہ یہ ایک دوسرے میں ضم ہوتے ہوئے محسوس ہوں اور الگ الگ نہ دکھائی دیں ورنہ یہ مصنوعی تاثر دیں گے۔ اس مضمون کی تیاری کے لئے ہم NBO کی میسر اسٹائلسٹ نبیلہ اور ان کے اسٹاف کے شکر گزار ہیں (ادارہ)



نیا آئی میک اپ

2014ء کے دوران آئی شیڈ کے گہرے اور شوخ رنگ پسند کئے جا رہے تھے لیکن اب یہ اسٹائل فیشن میں نہیں رہا۔ نئے رجحان کے مطابق گلابی اور وائلٹ کے ہلکے شیڈز آئی میک اپ کا حصہ رہیں گے لہذا اب آپ آنکھوں کا میک اپ کرتے ہوئے گلوبی کریم شیڈ استعمال کریں تو اس کا تاثر بہت خوبصورت نظر آئے گا۔ سب سے پہلے براؤن آئی پینسل سے پچھلے پر لائن بنائیں۔ اس کے بعد پچھلے کے اوپر وائلٹ آئی شیڈ لگائیں اور انگلی سے پینٹ کر لیں۔ آنکھ کے اندرونی گوشے پر جسے وائلٹ لائن کہا جاتا ہے۔ شمری وائلٹ پائی لائن لگائیں تاکہ آپ کی آنکھیں روشن اور کشادہ نظر آئیں۔ آخر میں پرلی مسکارا کا ایک کوٹ لگالیں۔ آپ کا آئی میک اپ اب مکمل ہے۔ نئی اوہرے میسر کلر تکنیک:

اگر آپ نے میسر کلر اسٹائلز اپنانے کی شوقین ہیں تو اوہرے بھیٹا آپ کا پسندیدہ میسر کلر اسٹائل ہو سکتا ہے۔ تاہم اس بار نئے ٹرینڈ کے مطابق اوہرے ہائی لائٹس کا فیشن عروج پر دکھائی دیتا ہے۔ ہائی لائٹس کا یہ اسٹائل



حسن کا جادو کن ہاتھوں میں چھپا ہے؟

برائیدل میک اپ

دلہنوں کے چہرے کی ساخت اور نقوش و رخوبصورتی کے امکانات ظاہر کرتا ہے
معروف ماہر حسن انجی مارشل سے مکالمہ

انہیں چھپانے کی کوشش میں دراصل ماہر حسن کا اصل جوہر ہوتا ہے۔
میں کہتی ہوں کہ بھرپور اور زندہ دلی سے زندگی گزارنے کا حق ہر قسم کے
چہرے کی حامل خاتون کو ہوتا ہے۔ اس روز مجھدا ری سے خود کو خوبصورت بنانا
اور خوش رکھنا بہت اہمیت رکھتا ہے کیونکہ یہ دن نئی زندگی کی شروعات کا پہلا
دن ہوتا ہے۔

میں بیضوی چہرے کو دلکش مانتی ہوں۔ اس پر سبک انداز سے میک اپ اپلائی
کرنا آسان ہوتا ہے۔ اس ساخت کے چہرے پر زیادہ کنٹورنگ اور ہائی
لائٹنگ کی ضرورت نہیں پڑتی۔

میرے نزدیک گول چہرہ ایک ٹن جیسا ہوتا ہے۔ اگر اس میں Base سے
کنٹورنگ تک نقطہ ہو جائے تو چہرہ بھولا بھالا سا نظر آتا ہے۔ میں کوشش
کرتی ہوں کہ کنٹورنگ کی مدد سے اس چہرہ کو لمبا ظاہر کروں اور اس کے لئے
فائونڈیشن کے دو شیڈز استعمال کئے جاتے ہیں۔ ایک گہرا اور دوسرا ہلکا۔ اگر
چہرہ گول ہو تو ہم میک اپ کرتے ہوئے ہلکا شیڈ ماتھے، رخساروں کی ہڈیوں
اور ٹھوڑی پر لگاتے ہیں جبکہ گہرا شیڈ رخساروں کے دونوں اطراف اور جڑے
کی ہڈی کے ساتھ لگاتی ہوں۔

بڑی عمر کی خواتین کا برائیدل میک اپ دراصل ہمارا امتحان ہوتا ہے۔
پہلے تو میں انہیں نیکالو جی کا لٹنر استعمال کرنے کا مشورہ دیتی ہوں مثلاً
فائن لائنز یا ٹیکسٹ کوڈر کرنے کے لئے اسٹرونگ ایسڈ ٹیلنجوریز کرتی
ہوں۔

Filler Finesse بھی چہرے کے مختلف حصوں کو شاداب اور جوان بنانے
کے لئے استعمال کئے جاسکتے ہیں اگر یہ کام بھی احتیاطی سے کوئی مستند
ڈرماتولوجسٹ کرے تو دلہن کا دہانہ، رخسار اور ہونٹ بغیر کسی مصنوعی پن یا
سوچنے کے خوبصورت بنائے جاسکتے ہیں۔ ان کچھ اعضاء کی طرف سے
جھرمیاں دور ہو جاتی ہیں۔

Thread lift بھی زیادہ عمر رکھنے والی دلہنوں پر آزمائی جانے والی ایک
کامیاب تکنیک ہے۔ اگر کسی دلہن کے چہرے کی جلد ڈھیلی پڑنے لگے تو
تھریڈ لفٹ کے ذریعے وقتی طور پر اس سٹپل پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ اس طریقہ
کار کے تحت ایک مخصوص نرم دھاگے کی مدد سے جلد کو نرمی سے اس طرح کھینچتی
ہوں کہ اس پر ٹیس لفٹ کا گمان ہونے لگتا ہے۔ اس تکنیک کے اثرات
اٹھارہ ماہ سے لے کر دو برس تک قائم رہتے ہیں۔



یوں تو ہر خاتون کا چہرہ سادہ کیوں ہوتا ہے جس پر جلد کی دیکھ بھال کے
ساتھ ساتھ میک اپ کی رنگ آمیزی امتحان کے کسی حل طلب پرپے سے کم
نہیں ہوتی۔ ہر چہرے کی ساخت دوسری خاتون کے چہرے کی ساخت سے
مختلف ہو سکتی ہے۔ کسی دلہن کا چہرہ گول تو کسی کا چوڑا کسی کا لمبوتر، کسی کا دل
نما، کسی کا بیضوی یا چوڑا بھی ہوتا ہے۔

میں دلہن کے چہرے کی قدرتی بناوٹ دیکھ کر طے کرتی ہوں کہ اس پر
میک اپ کا کیسا انداز سوٹ کرے گا۔ کسی بھی چہرے کے نقوش واضح
کرنے سے میک اپ بہتر طریقے سے کیا جاسکتا ہے۔ عام طور پر غیر
معمولی اور زیادہ نمایاں خدخال پر توجہ دی جاتی ہے جو دلہن کو عام
لڑکیوں سے منفرد بناتے ہیں۔ مثال کے طور پر سرخ رنگ کی لب اسٹک
فیشن میں ہو تو ہر دلہن کی خواہش ہوتی ہے کہ اس کی ماہر حسن یہ رنگ
استعمال کرے لیکن اسے قائل کرنا پڑتا ہے کہ محفل میں ہر دوسری خاتون
بھی اسی رنگ کی لب اسٹک استعمال کر کے آئی ہوگی تو دلہن کی
انفرادیت کہاں رہے گی؟

قبول صورت چہرے کی حامل خاتون یا کسی ایسے چہرے کو نکھار بخشا ہو جس کی
ناک زیادہ لمبی، دہانہ قدرے پھیلا ہوا اور ہونٹ بھرے بھرے سے ہوں تو



اسی طرح نوخیز لڑکیوں مثلاً اٹھارہ سے بیس برس کی دلہنوں کا چہرہ اگر کھل
مہاسوں کی بدولت بد نما ہو جائے تو اس پر بھی محنت درکار ہوتی ہے۔ ان
ایکٹی اسکرز کو مٹانے کے لئے کچھ Peels یعنی کھال اتارنے والے
طریقے شامل ہیں۔ ان طریقوں پر عمل کرنے سے جلد صاف، نرم و ملائم اور
ہموار ہو سکتی ہے۔ اگر ایکٹی کی وجہ سے جلد پر گڑھے پڑ جائیں تو انہیں
بھرنے کے لئے بھی فلرز استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ معروف ماہر
جلدی امراض ڈاکٹر ناجیہ اشرف اور ڈاکٹر قیصرہ اس وقت کراچی میں
بہترین پیشہ ورانہ خدمات انجام دے رہی ہیں۔ غرضیکہ میرا مشورہ یہ ہے کہ
شادی طے ہوتے ہی خواتین کو اپنے جلدی امراض کا علاج اور خاص دن کی
تیاری کے لئے جملہ ضروریات مکمل کرنے پر توجہ دینی چاہئے۔ آخری ہفتے
میں ماہرین حسن صرف کاسمیٹکس کے استعمال کا ہنر دکھا سکتی ہیں۔ جلدی
مسائل پر قابو پانا اور پھر میک اپ ٹریڈز پر توجہ دینا اہمیت رکھتا ہے۔

چہرہ ہے اک آئینہ

جسم میں پلتے امراض کا شاخسانہ

کی زرد رنگت ان کا الٹیک ہونا ظاہر کر دیتی ہے۔ جن پھلوں خاص کر موسمی کیٹو کا جرد غیرہ میں کیروٹین نامی ایک جزو شامل ہوتا ہے اگر مذکورہ پھلوں کو بہت زیادہ کھایا جائے یا جوس پیا جائے تو جوس پینے والے کے خون میں یہ جزو بڑھ جاتا ہے اور جلد کی رنگت زردی مائل کر دیتا ہے۔ یہ پیلاہٹ ہتھیلیوں پاؤں کے تلوؤں پیشانی ٹھوڑی ناک کے نیچے نختوں کے پاس واضح نظر آتی ہے۔ اس زرد رنگت سے یہ نتیجہ اخذ نہیں کر لینا چاہئے کہ ان خواتین کو یرقان ہو چکا ہے۔ جہاں وہ اعتدال سے کھانا چپنا شروع کریں گی وہیں ان کی رنگت پر نکھار آ جاتا ہے۔

جلد کے مساموں کا رکھیں خیال

میک اپ جہاں ناگزیر ہو وہاں کر لینے میں کوئی قباحت نہیں ہونی چاہئے۔ کچھ پروفیشنر مثلاً تعلقات عامہ شو بزنڈ سٹری فرنٹ ڈیلیک پر کام کرنے والی خواتین اور ایئر ہوسٹس وغیرہ کے لئے میک اپ کرنا ضروری امر ہے تاہم ان خواتین کو کلینرنگ اور فیشلر وغیرہ کا خصوصی اہتمام بھی کرنا چاہئے۔ میک اپ ماحولیاتی آلودگی اور حدت مل کر جلد کے مسام بند کر دیتے ہیں جو عام طور پر مہاسوں اور خارش کرنے والے دانوں کا سبب بن جاتے ہیں مگر علاج کے ساتھ یہ بھی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ گھر آتے ہی خواتین کو میک اپ اتارنے یعنی کلینرنگ کر لینے چاہئے تاکہ مسام کھل جائیں اور جلد کو تازہ ہوا روشنی اور ٹھنڈک مل سکے۔

تندرست جلد کو اضافی کاسمیٹکس کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر آپ تندرست نہیں تو چہرہ بھی نکھار کھودے گا۔ تندرستی کے ساتھ ساتھ ذہنی سکون حسد و کینے سے اجتناب صحت بخش غذاؤں کا استعمال اور بھرپور نیند کا ہونا بہت ضروری ہے۔ اگر آپ کا چہرہ دتے دتے سے رنگت بدل رہا ہے تو ہوشیار ہو جائیے اب آپ کو میک اپ سے زیادہ طبی معائنے کی ضرورت ہے۔

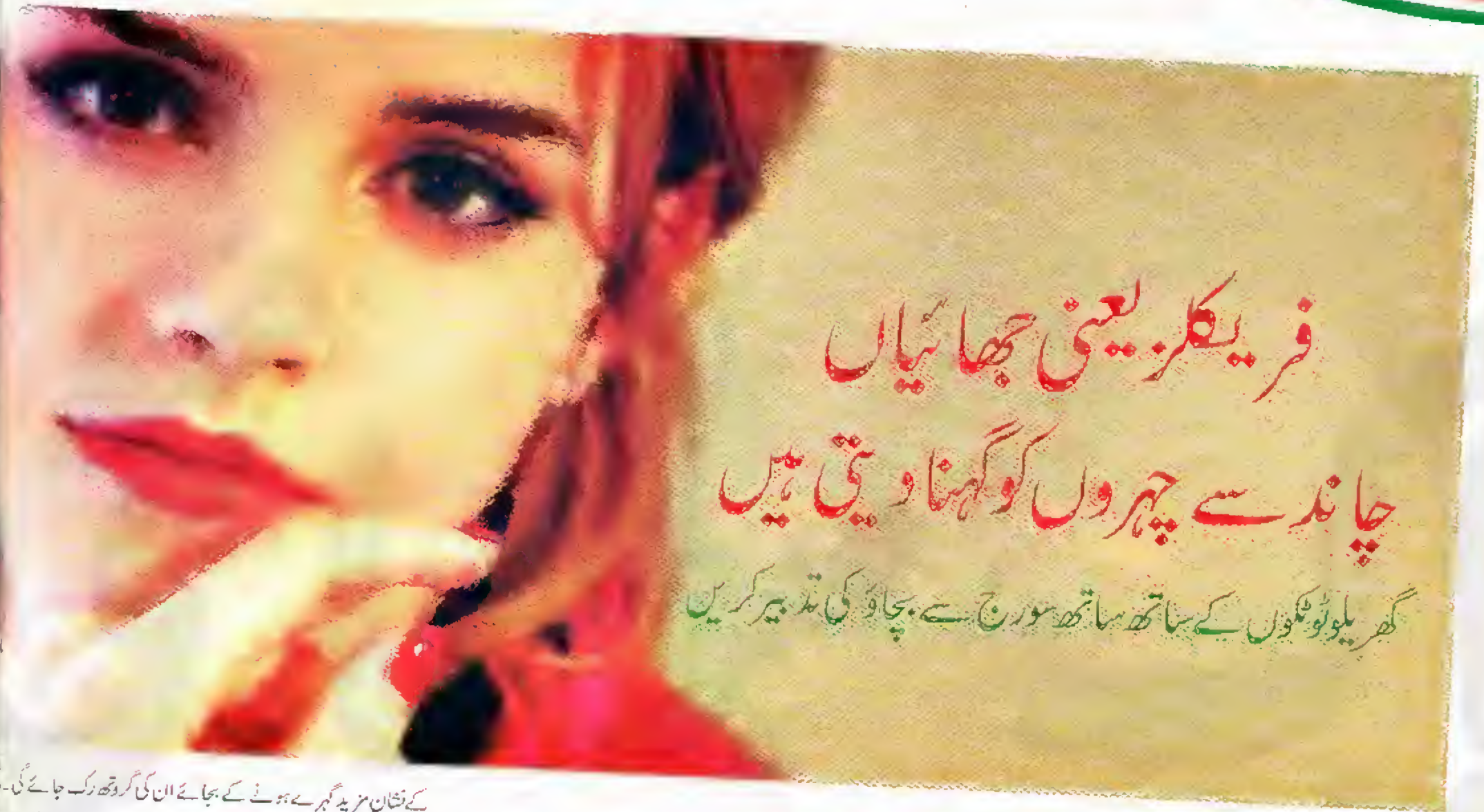
زردی مائل رنگت کے لئے اپنے غذائی نسخے بھی خود

تجویز نہ کریں

جلد کی رنگت چلی پڑ جائے تو گاجر یا سیب کا جوس اسے سرخ و سفید نہیں کر سکتا اور نہ ہی گنے کا رس افادہ دے گا۔ اگر آپ پیٹ کے درد میں مبتلا ہو کر خود علاجی کا ایک راستہ اپناتی ہیں کہ کھجوریاں کھائیں پھل نہ کھائیں صرف جوس پیئیں موسم کی سبزیاں نہ کھائیں یا گوشت کھانا سرے سے ہی ترک کر دیں تو یہ فیصلہ بھی درست نہیں۔ ایک ٹیسٹ یا الٹراساؤنڈ سے آپ کو بیماری کا پتہ چل جائے گا۔ آپ نعمت خداوندی سے ہاتھ نہ اٹھائیں۔ کھانے سے نہ ڈریں نہ بیماری سے خوفزدہ ہوں اور کاسمیٹکس سے اس کا حتمی علاج ممکن نہیں ہے۔

ایشیائی ملکوں میں خواتین کی بیشتر تعداد خون کی کمی کا شکار ہوتی ہے۔ اگر آپ پھلوں کا جوس پی کر خون کی مقدار بڑھانا چاہیں تو بھی ایام کے بعد جلد

بیمار جسم نہ تو بھر پور رہتا ہے نہ ہی چاق و چاند اور بیمار چہرے والی خاتون خواہ زبردستی مسکرائے کی کوشش کرے اس کے اندر پلنے والی بیماری کا عکس چہرے پر آ ہی جاتا ہے۔ رنگت پیلی ہو جائے آنکھیں متورم ہو جائیں یا جلد پر خارش ہونے لگے تو جان جائے کہ آپ کو میڈیکل چیک اپ کی ضرورت ہے۔ جگر پتے ہڈیوں سے لے کر گردے کے امراض تک کی اذیت ناک کیفیت چہرے سے جھلکتی ہے مگر بیماری بہت دیر سے ظاہر ہوتی ہے۔ ہماری بیشتر بہنوں کا ایک وطیرہ ہے کہ درد دور کرنے والی دوا کھانے کو سکون حاصل کر لیتی ہیں اور کنبے کی خدمت میں اپنے آپ کو گم کر دیتی ہیں۔ خدمت کو شعار بنالینا ہماری تہذیبی اقدار اور اخلاقی تربیت کا حصہ ہے تاہم جسم کی بدلتی ہوئی کیفیتوں اور بیماری کو نظر انداز کرنا اپنے ساتھ نااضافی کرنے کے مترادف ہے۔ بے زبان جسم بیماری کی صورت میں جب چیخا چنگھاڑتا ہے تب توانائی اور وسائل دونوں ہی خرچ ہوتے ہیں۔ دوسرا وطیرہ ظاہری خوبصورتی برقرار رکھنے کی جدوجہد کرنا ہے۔ پارلوں کے علاوہ گھروں پر بھی حسن کے نکھار اور شخصیت کی جاذبیت بڑھانے کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ بہت کم عمری سے چہرے کی نگہداشت شروع کر دی جاتی ہے۔ کچھ مائیں بچیوں کو ابتدائی عمر میں بھی میک اپ سے نہیں روکتیں۔ یہی وجہ ہے کہ پوتی اور دادی کی جلد میں زمین و آسمان کا فرق رونما ہوتا ہے۔ پوتی کی جلد پر کیل مہا سے جھائیاں اور داغ دھبے ابھرنے لگتے ہیں جبکہ دادی کی صرف جلد ڈھلکتی ہے اس کی تپ و تاب متاثر نہیں ہوتی۔ میک اپ کا استعمال نوعمری اور اداکل عمری میں ہونا ہی نہیں چاہئے یا بہت کم ہونا چاہئے۔ قدرتی طور پر تازہ اور



فریکلر یعنی جھانپیاں چاند سے چہروں کو گہنا دیتی ہیں گھریلو ٹوٹکوں کے ساتھ سورج سے بچاؤ کی تدبیر کریں

کے نشان مزید گہرے ہونے کے بجائے ان کی گروتھ رک جائے گی۔ خواہ گندی ہو سرخ و سفید ہو یا سانولا جلد پر یہ نشان نمایاں دکھائی دیتے بعض اوقات معیاری برانڈڈ ٹائٹ کریم استعمال کرنے سے یہ نشان ہو جاتے ہیں مگر ڈاکٹر کے مشورے ہی سے ٹائٹ کریم کا انتخاب کریں۔ دورانِ وائٹنگ کریم کا استعمال ترک کر دیں۔ ٹائٹ کریم کے بعد لائٹ وغیرہ بند کر دیں۔

آئرن کی کمی ایک اہم سبب:

جلد پر جھانپیاں پڑنے کا ایک اہم سبب آئرن کی کمی کا ہو جانا ہے۔ اس لئے آپ اپنی غذا میں گہرے سبز رنگ کی سبزیاں مثلاً بیٹھی پاکٹ، ساگ، کھیرا، سلاڈ اور گوشت بھی شامل کریں۔ سرخ گوشت انڈے کی زردی اور ترش پھلوں کا استعمال بھی جاری رکھیں۔ آئرن پر مشتمل غذائیں لینے سے جلد پر جھانپیاں

یوں چہرے یا کبھی جسم پر فریکلر نمودار ہو سکتے ہیں اور اس کی اہم وجہ سورج کی روشنی ہے دراصل انسانی جلد میں میلاٹو سائٹس خلیے پورے جسم میں میلاٹن پیدا کرتے ہیں جو جلد کی قدرتی رنگت کو برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ لیکن جسم کے کسی بھی حصے میں میلاٹن کمیشن کی تعداد زیادہ ہو جائے تو وہاں بھورے رنگ کے چھوٹے چھوٹے دھبے نمودار ہونے لگتے ہیں اور سورج کی الٹرا وائٹ شعاعیں ان میں مزید اضافے کا سبب بنتی ہیں۔ ان سے بچاؤ کے لئے دھوپ میں جانے سے تقریباً آدھا گھنٹہ پہلے چہرے اور جسم کے ان حصوں پر جو کوٹھیں ہوتے ان پر سن بلاک یا سن اسکرین لوشن ضرور لگائیں تاکہ آپ کی جلد ان ضرر رساں شعاعوں سے محفوظ رہے اس کے علاوہ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ دھوپ میں باہر نکلنے سے پہلے اپنا چہرہ کسی ہلکے رنگ کی چادر یا چھتری وغیرہ سے اچھی طرح ڈھانپ لیں۔

اگر آپ چادر یا حجاب اوڑھتی ہیں تو کالے رنگ کے کپڑے کا استعمال نہ کریں کیونکہ سیاہ رنگ دیگر رنگوں کی نسبت الٹرا وائٹ شعاعیں جذب کرنے کی زیادہ صلاحیت رکھتا ہے جس کی وجہ سے جلد سے متعلق بہت سے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ ٹینک لگانے والی خواتین کے چہروں پر بھی جھانپیاں پڑ سکتی ہیں کیونکہ ٹینک کے شیشوں سے الٹرا وائٹ شعاعیں تیزی سے منعکس ہو کر جلد پر اثر انداز ہوتی ہیں چنانچہ وقت کے ساتھ ساتھ آنکھوں کے اطراف کی جلد پر بھورے رنگ کے دھبوں میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ ایسی خواتین کو چاہئے کہ ٹینک کے بجائے کانٹیکٹ لینس کا استعمال کریں۔ یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ حمل کے دوران اکثر خواتین کے چہرے پر فریکلر نمودار ہو جاتے ہیں اور بچے کی پیدائش کے بعد جسم اعلیٰ حالت میں واپس آتا ہے اور جھانپیاں خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

چند گھریلو ٹوٹکے

- ایک پیچے کے بیج نکال کے گورا بھی الگ کر لیں۔ چھلکا ذرا نمونا کاہیں اور اسے متاثرہ حصے پر لگائیں 15 سے 20 منٹ تک اسے خشک ہونے دیں۔ پھر نیم گرم پانی سے چہرہ دھو کر اچھی طرح صاف کر لیں۔ یہ عمل ہفتے میں کم از کم 3 بار ضرور کریں۔
- جبنی کا آنا اور نمک کی لسی اچھی طرح مکس کر کے گاڑھا سا پیسٹ بنالیں پھر متاثرہ حصے پر تقریباً آدھے گھنٹے کے لئے لگا رہے دیں۔ اب چہرہ ٹھنڈے پانی سے دھو کر صاف کر لیں۔ بہترین نتائج کے لئے یہ پیسٹ کم از کم ایک ماہ تک لگانا ہیں۔
- آلو ابال کر میٹھ کر لیں پھر اس میں لیموں کا رس تھوڑا سا دو دھواور شہد ملا کر ماسک تیار کر لیں اور متاثرہ حصوں پر ہفتے میں دوسرے لگائیں لگاتار 10 محسوس ہوگا۔
- شہد کھانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے اور لگانے سے بھی جھانپیاں جاتی رہتی ہیں۔



نومولود بچوں کے رونے کی وجوہات

اسے آرام چاہئے یا کھانا، پتا کیجئے

نومولود بچے صحت مند ہوں جب بھی وقفہ وقفہ سے رو سکتے ہیں کبھی کبھی ایک گھنٹہ بھی روتے رہتے ہیں۔ نئے والدین ہونے کے ناطے آپ کو یہ گمراہی ہوتی ہے کہ آپ کا بچہ رو کر آپ کو کیا بتانا چاہتا ہے۔ پتا کریں کہ اسے آخری بار کب فیڈ کیا تھا اسے ٹھنڈ لگ رہی ہے یا گرمی سے پریشان ہوا ہے۔ گھبراہٹ کیوں ہے یا پھر صرف آپ کی گود میں آنا چاہتا ہے یا اس کے پیٹ میں درد ہے یا عام طور پر بچوں کے رونے کی وجوہات ہو سکتی ہیں مثلاً

بلند آواز سے چیخا جاتا ہے۔ ہوشیار ہو جائے یا تو ڈاکٹر کے پاس لے جائے یا پھر گھر پر ڈاکٹر بلا لیجئے۔ بچے کا Urine تے دیگر کیفیات کا جائزہ لے کر ڈاکٹر کو کیس ہسٹری بتائیے۔ ڈائریا قبض، بخار یا حفاظتی ٹیکے کے بعد بخار آ جانا بعض ایسی حالتیں ہیں جن کا ہر ماں کو علم ہو تو بہتر ہے۔ اسے علم ہوگا تو وہ ڈاکٹر کو بچے کا مسئلہ بیان کر سکیں گی۔

احتیاطی تدابیر

- انتہائی نومولود بچے وہی آرام اور تحفظ چاہتے ہیں جو انہیں ماں کے شکم میں مل رہا تھا چنانچہ آپ اسے اچھی طرح کپڑے میں لپیٹ کر گود میں لیجئے۔ اسے یقیناً اچھا لگے گا۔
- آپ کے بچے کو قدرتی لوری یعنی آپ کے دل کی دھڑکن سننے کی عادت ہوگئی تھی اب آپ اسے لوری کیوں نہیں سناتیں۔ لوری ایسا نغمہ شیریں ہے برصغیر میں ایک قدیم روایت سے جڑا یہ نغمہ کبھی کبھی آپ بھی گنگنا کے دیکھئے۔ بچہ خوش بھی ہوگا۔ آواز والے کھلونے، ویکیم کلیز کی آواز یا ٹیلی ویژن کے نعنائے ہوں وہ کسی بھی مشینی اور انسانی آواز سے بہل سکتا ہے۔
- روکنگ چیز پر بچہ خوب انجوائے کرتا ہے۔ اسی طرح اگر گھر میں کوئی جھولا ہو خواہ آرائشی جھولا ہی کیوں نہ ہو نومولود بچے آرام سے وہیں سو بھی جاتے ہیں۔
- مالش کرنے سے بچوں کو آرام بھی محسوس ہوتا ہے اور راحت بھی ملتی ہے۔

بچے کا پیٹ چھو کر دیکھا جائے کہ یہ بہت زیادہ گرم یا بہت زیادہ ٹھنڈا تو نہیں۔ بچے کا پیٹ یا ہاتھ چھونے سے اندازہ نہیں ہوتا۔ اگر پیٹ گرم ہے اس کے بدن پر کپڑوں کی تعداد کچھ کم کیجئے یا مونٹا کیل ہی علیحدہ کر دیجئے اور اگر بچہ ٹھنڈا ہے تو اس کے اوپر ایک کپڑا یا کیل ڈال دیجئے۔ اپنے بچے کے کمرے کے درجہ حرارت پر کنٹرول کیجئے۔ عام دنوں میں 64°F تک ہو تو بچے اطمینان محسوس کریں گے۔

مجھے گود میں آنا ہے

کہا جاتا ہے کہ نومولود کو بہت دیر تک گود میں لئے گھومنا پھرنا اس کی عادت بگاڑنے کا سبب ہے۔ آج کل تو کیری کاش اور بے بی سلنگ مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ آپ اپنے بچے کو اس میں بٹھائیے یا لٹائیے اور محفوظ جگہ پر اپنے سامنے کہیں بٹھا دیجئے۔

مجھے بہلایئے

بچے کے لئے ایک ہی جگہ پر لٹائے رہنا پوریت کا سبب بن سکتا ہے۔ اصل میں وہ بتانا چاہتا ہے کہ اب بہت ہو گیا مجھے گھماؤ پھراؤ کہیں لے کے چلو آپ تھوڑی دیر تک اسے بہلایئے وہ چپ ہو جائے گا۔

میری طبیعت ٹھیک نہیں

جب بچہ بیمار ہوتا ہے تو اس کے رونے کا انداز اکثر و بیشتر بدل جاتا ہے۔ یہ

مجھے کھانا چاہئے

نومولود بچے عموماً بھوک کی وجہ سے روتے ہیں کیونکہ وہ بڑوں کی طرح تین بڑے کھانے نہیں کھا سکتے۔ انہیں وقفہ وقفہ سے دودھ پینا ہوتا ہے۔ بچے دودھ پیتے پیتے تھک کر سو جاتے ہیں۔ نومولود بچوں کو چھ ماہ تک پانی نہیں دیا جانا چاہئے تاوقتیکہ انہیں قدرتی دودھ نہ میسر آسکا ہو۔

مجھے آرام چاہئے

نئی بھیک جانے پر بچے رو بھی سکتے ہیں اور کچھ نہیں بھی روتے لیکن جو نئی ان کی نرم و گداز جلد کو تکلیف پہنچے وہ بلبلاتھتے ہیں۔ خوب دھیان سے دیکھ لیجئے کہ ڈائریا کپڑے کی نئی ٹھیک سے بندھی اور صاف ہے یا نہیں۔ کبھی نومولود کو واش بیسن پر لے جا کر ٹھنڈے پانی سے طہارت نہ دلائیے۔ پہلے اطمینان کر لیں کہ پانی کتنا (ہلکا سا گرم) ہے۔ بچے کی جلد بہت جلد سرخ ہو جاتی ہے جب تک اسے آرام نہیں ملے گا وہ روتا رہے گا۔

مجھے زیادہ ٹھنڈ یا گرمی نہیں چاہئے

بچے تو بچے بڑے بھی معتدل موسم میں خوش رہتے ہیں۔ کچھ مائیں سردیوں کے شروع ہونے سے پہلے ہی بچے کو اونٹنی کپڑے پہنا دیتی ہیں اور گرمیاں شروع ہونے سے بہت پہلے تک اسی طرح گرم کپڑوں کا استعمال جاری رکھتی ہیں۔ ظاہر ہے کہ بچہ مرنے کپڑوں میں آرام محسوس نہیں کرتا۔ بہتر ہے کہ

گھر سے بڑھ کر کوئی استاد کیوں؟

Disciplined بچے آئیڈیل ہو سکتے ہیں مگر...

پابندی عام طور پر ہماری برداشت، دلی ہے۔ بچے بڑے ہی ایسی مانیال کرنا چاہتے ہیں۔ لیکن بچپن ہی سے بچوں کو تعلیم کا مادی بڑا بچا جائے تو ان کی شخصیت میں اسی اور تہذیب شامل ہو جاتی ہے۔ نہ سولیتیں باشندوں میں تو تعلیم و سائنس یہ آسان بات نہیں لیکن کیا واقعی اسے حاصل کرنا آسان ہے؟ یا اس کے برعکس؟ اس کے بارے میں اور زندگی میں اپنے اہداف بھی پورے کر رہے ہیں تو ہمارے آپ کے بچے کیوں نظم و ضبط سے زندگی بسر کرنا چاہتے ہیں؟

بچے اپنی کتابیں، اسٹیشنری اور دیگر سامان سمیت کمران کے لئے مخصوص جگہوں پر ضرور رکھ سکتے ہیں۔
داش رومز کے کل آدھے کھلے طیس تو ماؤں کا غصہ دیدنی ہوتا ہے۔ صابن دانی میں پانی کی موجودگی کا مطلب ہے صابن وقت سے پہلے ختم ہو جائے گا۔
بچے خواہ وہ لڑکے ہوں یا لڑکیاں سب کو کفایت اور سہولت کی ان چھوٹی چھوٹی باتوں کا خیال رکھنا سکھانا پڑتا ہے۔ اسی طرح اسکول سے واپس پر دھلتے والے یونیفارم کہاں رکھے جائیں گے؟ شوزز ایک جگہ رکھے اور کیسے ترتیب سے رکھے جائیں۔ کھانا کھانے کے بعد اور پہلے ہاتھ دھونے، واش روم استعمال کے بعد لائن آف کرنے، دروازہ بند کرنے یا کھولنے، بستر کی ترتیب، کتابوں کی ترتیب، پھلوں کے چھلکے، چپس کے خالی پیکیٹوں کے لئے ڈسٹ بن کا استعمال کرنا ہیں تو یہ سب چھوٹی چھوٹی باتیں اگر مستقل مزاجی سے مانیں ہدایت جاری کرتی رہیں تو کوئی وجہ نہیں کہ بچے اچھی عادات نہ اختیار کر لیں۔ ان اور ان جیسی کئی چھوٹی چھوٹی باتوں کے لئے نالگ اسکول قائم ہیں نہ۔
نچر یہ سب کچھ سکھائیں گے مگر گھر اور والدین سے بڑھ کر زمانے میں کوئی استاد نہیں ہو سکتا۔

چھوٹے بچوں کو یونیفارم خود استری کرنے کا شوق ضرور ہوتا ہے لیکن اس وقت یہ ضرور دیکھ لیں کہ بچہ کتنا بڑا یا کھدار ہو گیا ہے۔ کیا وہ استری کرنے کی احتیاطی تدابیر کو بخوبی جانتا ہے؟ لیکن شوزز پالش کرنا ایسا کام ہے جس میں بکلی وغیرہ کے حادثات کا اندیشہ نہیں ہوتا لہذا بہتر ہے کہ اس کا ۷ کا بچہ اپنے جوتے خود پالش کر کے رکھے، موزے قریب رکھے اور پھر اپنا بیگ بھی نام نہاں ٹیبل کے حساب سے خود Set کرے۔ ہر کام ماں ہی نہ کر دے کہ بچہ پختہ بچہ بنے آرام طلب اور سست ہو جاتے ہیں۔ انفرادی ذمہ داری کا احساس، ڈسپلین پیدا کرتا ہے۔
ایسے چھوٹے بچے جو بڑے بھائی، بہنوں کی کلر پنسلز لے کر دیواروں پر تجریدی مصوری کر رہے ہوں انہیں مارنے کے بجائے ایسی سلیس لاکر دے دیں جن پر لکھ کر مٹانا آسان ہوتا ہے۔ مائیں انہی سلیس پر انگریزی اور اردو کے حروف چھپی اور اعداد لکھنے کی مشق بھی کروائیں گی اور بچے کلر چاکوں کی مدد سے آدھی ترچھی لکیریں کھینچ کر اپنی تصویر مکمل کر سکتے ہیں۔
اس وقت بچوں کے ہاتھوں کی ننھی مٹی ہڈیاں بہت نرم ہوتی ہیں آپ کی سزا مار کی صورت میں ہوگی تو وہ ایسی ننھی مٹی میں جھیل پائیں گی۔ لہذا جسمانی سزا کسی بڑے نقصان کا پیش خیمہ بن سکتی ہے۔
چھوٹے بچے اپنے بکھرے ہوئے کھلونے سمیت کرسیں رکھ سکتے لیکن بڑے

ہر کام کا وقت مقرر کرنا اور ضد کئے بغیر اپنے چھوٹے بڑے کام کر لینا ایسا تصور نہیں جسے عملی طور پر اختیار نہ کیا جاسکتا ہو۔ والدین بچوں کی شخصیت سازی کرتے ہوئے کوشش کرتے ہیں کہ بچوں کا رویہ لچکدار ہو اور پھر اسکول، کالج اور پیشہ ورانہ تعلیم کے بعد زندگی میں سیٹل ہونے تک کسی قسم کی بے رنگی، بدانتظامی اور مایوسی کا غلبہ نہ رہے۔ پابندی توڑی جائے تو سزا مل سکتی ہے اور نقصان ہو سکتا ہے۔ ذمہ داری شہری بننے کے لئے آپ اور ہم سب کو شہریت کے اصول و ضوابط کی پیروی کرنی پڑتی ہے۔ اخلاقی اقدار اور تہذیب کے تقاضوں کو سمجھنا پڑتا ہے اگر والدین خود نظم و ضبط کا مظاہرہ کرتے ہوں گے تو بچے بھی ان کی دیکھا دیکھی اچھے انسان بننے کی ترغیب لے سکیں گے۔ انفرادی اور مسائل کے غنویت کے عکاس اس معاشرے میں والدین کو نہایت صبر و استقلال اور حکمت عملی کے ساتھ مثالی والدین بننے کی ضرورت ہے۔ انسانی جبلت میں بغاوت، سرکشی، آرام طلبی اور رعایتیں وصول کرنا شامل ہوتا ہے لیکن بچے کی ابتدائی عمر میں کی گئی تربیت اس کی شخصیت کو راسخ کر دیتی ہے۔ ایک سے دو سال کی عمر تک کی نہیں ہوتی اس وقت بچے لاڈ پیار سے بھلائے جا رہے ہوتے ہیں۔ محبتوں کی فوازشوں کی والدین اور بچوں دونوں ہی کو عادت ہو جاتی ہے۔ اسی عمر سے بچوں میں تجسس بھی پیدا ہوتا ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا ایسے سوچ بوردز جو دیواروں کے ذریعے جسے میں نصب ہوں مائیں ان پر ٹیپ چپکا دیتی ہیں۔ گرم استریوں کو فز پر نہیں چھوڑتیں۔ بچوں کا کچن میں داخلہ تقریباً ممنوع ہوتا ہے۔ 3-5 برس کی عمر میں احتیاطی تدابیر زیادہ کی جاتی ہیں اور ساتھ ہی ساتھ انہیں وقت پر سونے، جاننے، کھانے، کھیلنے، نہانے اور پڑھنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ چھٹی کے روز ہر کام تاخیر سے ہوتا ہے۔ اسی لئے اکثر بچوں کو Monday اچھا نہیں لگتا کیونکہ اس روز سے نئے ہفتے کا آغاز ہوتا ہے یعنی نظم و ضبط بھرے معمولات کا آغاز ایک بار پھر ہوتا ہے۔ ہر ماں چاہتی ہے کہ بچوں کو جسمانی گزند یا تکلیف پہنچے بغیر زندگی رواں دواں رہے جو بچے رات کو جلدی نہیں سوتے انہیں صبح سویرے بیدار ہونے میں وقت کا سامنا کرنا پڑتا ہے اس لئے سماجی مصروفیات کو بچوں کے لئے ترک کر دینا ناممکن ہو تو کسی حد تک تبدیلی ضرور لائی جاسکتی ہے یعنی آپ اتوار کی شب کے علاوہ کسی دوسرے روز بھی رات گئے کی دھو توں یا بیدار دنی سرگرمیوں میں مصروف نہ رہیں۔ بچوں کے آرام کا خیال رکھتے ہوئے گھر جلد لوٹیں اور روٹین کے معمولات کی ادائیگی کرتے ہوئے بچوں کو وقت پر سلا لیں۔



میں اچھی ماں ہوں یا نہیں؟ ہم بتاتے ہیں ذہنی دباؤ کا سامنا کیسے کیا جائے؟

اکثر مائیں سپر بننا چاہتی ہیں اور بہت زیادہ فکر مند رہتی ہیں کہ لوگ انہیں اچھی ماں تصور کرتے ہیں یا نہیں؟ یونیورسٹی آف شی گن سے منسلک تحقیق کاروں کے مطالعے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ خود کو بھاری ذمہ داری سے نبرد آزما کرنے کی کوشش کی وجہ سے ان میں ذہنی دباؤ میں مبتلا ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

مطالعے سے معلوم ہوا ہے کہ عام طور پر بچوں کے حوالے سے یہ فرض کیا جاتا ہے کہ انہیں اچھی عادتوں اور بہترین برتاؤ کا حامل ہونا چاہئے اور اگر ایسا نہیں تو پھر پریشانی اسی بات سے شروع ہوتی ہے کیونکہ عمومی رائے عامہ کے مطابق بچے کے برتاؤ کے مسائل سے ایک ماں کا منہ پھٹتا ہوتا ہے۔ شی گن یونیورسٹی کے ڈاکٹر تھامسن نے مطالعے کے لئے 113 عورتوں سے ایک سوالنامہ بھرنے کے لئے کہا جس میں سوال کیا گیا کہ وہ خود کو کیسی ماں تصور کرتی ہیں؟

اس مطالعے میں شریک ماؤں سے پوچھا گیا کہ کیا وہ اس بات سے اتفاق کریں گی یا اختلاف کہ ایک ماں کو اپنے بچوں کے تمام کام خود اپنے ہی ہاتھوں سے انجام دینے چاہئیں؟ اور کیا وہ سمجھتی ہیں کہ دوسری ماؤں کی نسبت ان کی پریشانیاں بہت زیادہ ہیں؟ ایک آخری سوال میں پوچھا گیا کہ کیا وہ بچے کی ضرورت سے پہلے اپنی کسی ضرورت کو پورا کرنے پر خود کو قصور وار خیال کرتی ہیں؟ ماہرین نفسیات نے نتیجے سے اخذ کیا کہ ایسی مائیں جو اس بات

ازیں وہ مائیں جو محسوس کرتی تھیں کہ بچے کی ہر بدتمیزی پر اسے اسی وقت ڈانٹنا چاہئے یا سزا دینی چاہئے۔ انہوں نے خود کو بہت زیادہ ذہنی دباؤ میں مبتلا کر رکھا تھا۔ ڈاکٹر تھامسن نے کہا کہ اگر بچہ بدتمیز ہے تو یہ آپ وایک بری ماں ثابت کرتا ہے لیکن یہ معاملہ بجائے ذہنی دباؤ میں مبتلا ہونے کے حکمت عملی اختیار کرنے کا ہوتا ہے۔

کے لئے زیادہ فکر مند تھیں کہ لوگ ان کے بارے میں ہمیشہ ایک اچھی ماں کا تصور قائم رکھیں ان میں ذہنی تناؤ یا افسردگی کا امکان بہت زیادہ تھا۔ ان کی نسبت ایسی مائیں جو سمجھتی تھیں کہ ایک ماں کی مکمل ذمہ داریوں کو احسن طریقے سے نبھانا اتنا آسان کام نہیں انہوں نے ضرورت پڑنے پر آیاؤں بزرگوں اور دیگر ملازموں سے مدد مانگنے کے خیال سے اتفاق کیا۔ علاوہ

نیا پیمانہ پیش

پہلی بار ماں بننے والی خاتون کو عام طور پر اپنی ذمہ داریاں پوری کرنے کے حوالے سے ڈپریشن کا ہو جانا فطری عمل ہے۔ مثلاً وہ بھٹک رہی ہوتی ہیں یونیورسٹی آف لندن کے تحقیق کاروں نے پتا چلایا ہے کہ حمل کے دوران ایک ماں کا بھٹکنا پن اسے اپنے بچے سے جذباتی طور پر منسلک کرنے کے لئے ہوتا ہے۔ دوران حمل اور بچے کی ولادت کے ابتدائی دنوں میں عورتیں خود کو زیادہ حساس اور بھٹک رہی محسوس کرتی ہیں اگرچہ اس روایتی تصور کی سائنسی بنیادوں پر نفی کی جاتی رہی ہے لیکن ایک نئی تحقیق میں حمل کے دوران حافظے کی کمزوری دراصل بلا جواز نہیں ہوتی۔ اس عرصے میں ایک خاتون کے دماغ کے اس حصے کی سرگرمیوں میں اضافہ ہوا جو جذباتی احساسات کے ساتھ وابستہ تھا۔ تحقیق میں یہ وضاحت بھی کی گئی ہے کہ ایک زچہ ماں کی نسبت حاملہ عورت دماغ کے دائیں حصے کا استعمال زیادہ کرتی ہے کیونکہ وہ خود کو اپنے آنے والے بچے کے ساتھ جذباتی طور پر منسلک کرنے کے لئے تیاری کر رہی ہوتی ہے۔ علم نفسیات کی ایک اور پروفیسر کٹور یہ بورن نے کہا ہے کہ حمل سے حافظے کی کمزوری یا Baby Brain کی روایتی اصطلاح کے حوالے سے اہم معلومات حاصل ہوئی ہیں جو ایک عورت کو بچے کی پیدائش کے لئے زیادہ حساس بناتی ہے۔ خواتین کی اکثر تعداد ان دنوں خوش رہنا اور خوشیوں سے بھرپور چہروں والی تصاویر دیکھنا چاہتی ہیں۔ بالخصوص وہ بچوں کی تصاویر دیکھنا چاہتی ہیں دوران حمل ہارمونز کے بڑے پیمانے پر اتار چڑھاؤ اور جنس کی نقل و حرکت دراصل اس تبدیلی کا اصل سبب ہو سکتے ہیں۔





موسم چار، ذائقے بے شمار

روح افزا کھانا میٹھا سوس



ترکیب: ۱
لڑائی میں روح افزا، سرکہ، پانی، سیاہ مرچیں، اور کٹا ہوا دارو کارن غلور
وال کرکٹ کریں۔ اب پھر لے کر کھجور کھلائے ہوئے لگائیں۔ اس کاڑھا ہو جائے
تو کسی پیالے میں نکال لیں۔ بکڑے، سو سے اوپر ڈلیمر کے ساتھ مرچ کریں۔
مرچ لگات ۱۴ افراد کے لیے۔

ضروری اشیاء: ۱
روح افزا..... ۱ کپ
لٹک..... صاف لٹک
سرکہ..... ۱ کپ
پانی..... ۱ کپ

اگر آپ بھی کھانوں کو روح افزا سے منفرد بناتے ہیں تو آج ہی اپنے منت نے کھانوں کی ریسیپز کو
کوپن پر دی گئی تفصیلات کے ساتھ ہمیں بھیجیں اور جیتیں بے شمار انعامات جتنی ہوئی ریسیپز پر۔

ہمدرد Roohafzapk

Post us at PO Box: 2314, Karachi or
E-mail: roohafza@hamdard.com.pk

نام: _____
شناختی کارڈ نمبر: _____
موبائل نمبر: _____
پتہ: _____

اور کیا چاہیے!

PAKSOCIETY.COM h m روح افزا

اور کیا چاہئے زندگی کے لئے

خوش رہنے کے گڑھم سے سیکھئے

کیا آپ اکثر پریشان رہتی ہیں؟ اور اسد نہیں کہ کن باتوں پر افسردہ ہوتی ہیں۔ کچھ پریشانوں کا حل بھائی نہیں دیتا۔ کچھ کا تعلق ماضی کے واقعات سے ہوتا ہے۔ کسی سے شکوہ کسی سے نفرت کوئی بچتا دایا کوئی اچھوری خواہش۔ قرآن مجید میں اس کیفیت کے لئے حزن کا لفظ استعمال کیا گیا ہے۔ یہ خدشات ہوتے ہیں اور یہ خوف کی مرضی بلا جواز بھی ہوتا ہے۔ بار بار ماضی کے واقعات کو دہرائے سے صرف حسرت پیدا ہوتی ہے اور پھر حسرت میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ پریشانوں کو شعوری طور پر بھلائے کی کوشش کرنی چاہئے۔ ماضی کو دفن کر دینا چاہئے۔

سب سے اہم بات یہ کہ آپ کوئی چیز تو بہترین بننے کی کوشش بھی کر لیں مگر دوسروں کی نقل کرنا مناسب نہیں ہوتا۔ غلت اور تذبذب دو خطرناک سماجی رویے ہیں۔ دونوں تکلیف دہ بھی ہیں مثلاً نہ تو ایک دن میں سارے مسائل حل ہو جایا کرتے ہیں اور نہ ہی پریشان رہنے سے تکلیف وہ احساس میں کی آتی ہے۔

• نفرت سے زندگی جہنم بن جاتی ہے اگر کسی سے نفرت ہو تو ذرا سوچئے کہ کیا یہ شخص واقعی اتنا اہم ہے کہ ہم اس کے لئے اپنی صحت کو بگاڑ دیں؟
• احسان فراموش اور ناقدری انسان کی ایک فطری کمزوری ہے۔ لوگ شکریہ ادا کرنا بھول جاتے ہیں۔ اس لئے اگر آپ احسان شناسی کی توقع کریں گی تو خود اپنے آپ کو صدمہ پہنچائیں گی۔ لوگوں کی توجہ اور محبت مطالبہ کرنے سے نہیں ملتی نہ اللہ کا احسان بھولنا چاہئے اور نہ انسانوں کا مگر ہوتا یہ ہے کہ پریشانیوں اور محرومیوں کے مرئیے تو ہر وقت فضاؤں میں گونجتے ہیں جبکہ شکر کا لفظ کبھی بھاری سننے کو ملتا ہے۔

• خوشی احساس فتح سے حاصل کی جاسکتی ہے مگر اس میں کامیابی کا عنصر شامل ہو جائے تو اور اچھا ہے۔

• خدمت اور ایثار وہ بہترین ہتھیار ہیں جن کے ذریعے زندگی سے لطف اٹھا سکتے ہیں۔ اس سے خود فراموشی کی نعمت بھی حاصل ہوتی ہے۔ دوسروں کو خوش کرنے ان سے مدد لینے اور ان کی دعاؤں لینے سے دلی مسرت ملتی ہے اور حالات سے نبٹنے کی تسلی اور طاقت بھی پھر اور کیا چاہئے زندگی کے لئے!

• اپنے سے نیچے کے لوگوں کی طرف دیکھنا چاہئے۔ کئی لاکھ لوگ آپ سے بدتر حالات میں بھی زندہ رہتے ہیں۔ اگرچہ کچھ نعمتیں آپ کو میسر نہیں ہو سکیں لیکن کتنی ہی ایسی نعمتیں آپ کو میسر ہیں جو بے شمار لوگوں کو میسر نہیں مثلاً آپ کو سبزی کے بھرے ہوئے ٹھیلے سے صرف ایک ہی تازہ لیوول مل سکے تو اسے بھی ضائع کرنے کی بجائے اس کی شکلیں بنائیں اور مزے لے کر بی جائیں۔
• جتنا آپ اپنے حال پر توجہ دیں گی ویسا ہی آپ کا مستقبل ہوگا کیونکہ مثل مشہور ہے آپ جو آج بویں گے وہی کل کاٹیں گے۔ آج کے مسائل کو حل نہ کیا تو وہی آپ کا مستقبل بن جائیں گے۔

آئیے پریشانیوں کو ٹھکست دے دیں

• اگر آپ کو ترقی، عہدہ یا کوئی مالی فائدہ مل رہا ہو اور آپ کو یہ بھی پتا ہے کہ اس سے مسلسل فانی کوفت ہو گئی یا ورزش سیر و تفریح اور آرام کے مواقع ختم ہو جائیں گے تو آپ یہ سودا کبھی نہ کریں۔
• مصروف رہنے سے کئی پریشانیاں کم ہو جاتی ہیں۔
• ترقی اور کام کے اہداف کا یقین کر کے آگے بڑھیں۔
• زندگی تلخ بھی ہو سکتی ہے لیکن خوشی اور اطمینان حاصل کرنے کے لئے ان چیزوں کے بارے میں پریشان ہونا چھوڑ دیں جن پر آپ کا کوئی اختیار نہیں۔ جو ہونا ہے ہو کر رہے گا۔ اسے سکون سے برداشت کیجئے۔
• اپنے خیالات سے مات کھانا چھوڑیئے۔
• حقیقت پسند بن کر اپنی Assessment کرنا سیکھئے۔ اگر آپ اپنے آپ کو بچان لیں اپنی غویوں اور پوری خامیوں

خود کو بے نصیب سمجھنا عادت نہ بنالیں جیسا کہ اکثر خواتین خود کو کوسے لگتی ہیں اور اپنا مقابلہ بہتر حالات والی خواتین سے کرتے لگتی ہیں۔ نصیب اللہ کا فیصلہ ہوتا ہے اور اللہ کا ہر فیصلہ حکمت پوری ہوتا ہے اور بہت باریہ حکمت کافی دیر بعد سمجھ میں آتی ہے۔ اللہ کی رضا پر یقین رکھنا انسان کے حق میں کتنا بہتر ہوتا ہے اور اللہ تبارک تعالیٰ ہمیں کن کن ذرائع سے کیا کیا نعمتیں عطا کرے پتا ہے انسان کی عقل دنگ رہ جاتی ہے۔

اللہ پر بھروسہ کرنا سیکھئے

اگر آپ اپنے خدشات کی فہرست بنالیں تو کچھ ہی عرصے بعد خود پر ہنسیں گی۔ جن حالات سے آپ ڈر رہی تھیں وہ حالات پیدا ہی نہیں ہوئے اور کئی ایسے اسباب اس سبب الاسباب نے پیدا کر دیئے جو آپ کے وہم و گمان میں بھی نہ تھے۔ اللہ تو کل رہنا کی فکر دوسروں سے آزاد کروینے کا مہر ہے۔

موجودہ حالات سے کیسے نبٹا جائے؟

اگر ماضی کو دفن کیا جائے مگر غلطیوں کو سدھار کر مستقبل کی حسب استطاعت تیاری کر کے انجام اللہ پر چھوڑ دیا جائے تو پھر باقی صرف 15 فیصد پریشانیاں بچتی ہیں جن کا تعلق موجودہ حالات سے ہوتا ہے اور جن کا فوری طور پر مقابلہ کرنا ہوتا ہے۔ ان سے نمٹنے کی اہلیت کم یا زیادہ ہو سکتی ہے مگر یہ عموماً ہر کسی میں ہوتی ہے۔ بشرطیکہ...
• اپنی چادر دیکھ کر اپنے پاؤں پھیلائیں۔
• دوسروں سے وہ توقعات وابستہ کریں جو حقیقی ہوں۔
• اپنی غلطیوں کو معلوم کریں اور ان کا کھلے دل سے اعتراف کریں۔
• انسان یاد رکھے کہ اس سے بڑا ایک ہستی اس کو کنٹرول کر رہی ہے اس طرح ناگزیر حالات سے نمٹنے کا حوصلہ پیدا ہوتا ہے۔



Yu Wen Jing اور کرشنا نامک چائینز شیفز بتاتے ہیں...

”اصل میں یہ کھانے فیوژن نہیں ہوتے“

چائینز شیف Yu اور ان کے معاون کرشنا نامک پچھلے کئی برسوں سے کراچی کے بہترین ریستورنٹ Dynasty سے وابستہ ہیں۔ آپ دونوں یہاں چائینز کیوڑین کے صف اول کے ماہرین ہیں Yu نے یہاں اصل چائینز ذائقوں کو مہارت سے پیش کیا اور اسے تھوڑے ہی عرصے میں مقبول بنا دیا۔ کراچی میں بہت ہی کم بلکہ گنے پنے ہیرو اصل ذائقوں کے ساتھ چائینز کھانے تیار کرتے ہیں۔ Yu کی عدم موجودگی میں ان کے اسٹنٹ کرشنا نامک کچن سنبھالتے ہیں۔ اسی غیر معمولی ہنر کے باعث Yu کے بعد کرشنا پر آداری ہوئی انھما کر سکتا ہے۔ اس ماہ سلیپر نئی شیفز سے ہٹ کر فائو اسٹار ہوٹل کے ان مایہ ناز شخصیات سے ملے۔

”آپ کب سے پاکستان میں ہیں اور ریستورنٹ سے وابستگی کو کتنا عرصہ گزرا؟“

”میں گزشتہ پانچ برسوں سے پاکستان اور اس کے اعلیٰ ترین ریستورنٹ سے وابستہ ہوں۔ فروری میں مجھے یہاں کچر کرتے ہوئے پانچ برس دو گئے۔“

”آپ کی خصوصی مہارت چین کے کسی خاص صوبے سے ہے۔“

”مجھ کی طور پر ہر صوبے کا کھانا جانتا ہوں اور یہاں کھانے کا موقع بھی ملتا ہے۔ ہمارے اس ریستورنٹ میں آپ کو فیوژن یا پاکستانی اسٹائل کا چائینز کھانے کو نہیں ملتا کہ کوکے ٹائین، جزا کی عدم دستیابی کی وجہ سے پریشانیوں کا سامنا ہوتا ہے اور ہم زیادہ تر دینی ہی سے اپنی سائز اور کچھ سبزیوں و آد کرتے ہیں جو یہاں دیگر جگہوں یعنی ریستورنٹس میں نظر نہیں آتیں۔ Dynasty کے بارے میں نام اسے بکری دلی جاتی ہے کہ یہ کافی مہنگا ریستورنٹ ہے۔ اس کی جگہاں کے کھانوں کے معیار اور کاروباری سے زیادہ مہمانداری کی سادگی کی وجہ سے بھی ہے کیونکہ ہم ذائقے کی سطح پر اپنے صارفین اور شائقین سے قربت رکھتے ہیں۔ انہیں ذائقوں اور لذت سے محسوس کرائی جاتی ہے۔“

”آپ کے کس کھانے کی زیادہ ڈیمانڈ ہے اور جو آپ کا بھی پسندیدہ ہو، بتائیے؟“

”ہمارے ہی فوڈ کی بہت تعریف ہوتی ہے اور یہ مجھے بھی بہت اچھا لگتا ہے۔ ویسے آپ کو زیادہ تر پہلی باشندے اسی لئے فٹ اور چاک و چوبند نظر آتے ہیں کیونکہ وہ تازہ اور آبی غذا کھاتے ہیں۔“

”Sunday Brunch کی سرگرمی میں کیا

آپ بہ نفس نفیس شریک ہوتے ہیں، اگر ہاں تو



جنوبی اسکول کا فارغ التحصیل ہے۔ بی بی ابھی آٹھویں جماعت کی طالبہ ہے اور اسے آرٹس بنانا ہے۔

”پاکستان میں چائینز کیوزین کو آئندہ برسوں میں کس معیار پر دیکھنا چاہتے ہیں؟“

”میرا منصوبہ تو یہ ہے کہ میں مزید 5 برس پاکستان میں رکوں۔ میری بی بی کی تعلیم مکمل ہو جائے اور اس دوران میں اسی جگہ ملازمت کر کے ریسٹورنٹ کے معیار کو بلند رکھوں۔ دنیا میں ہر جگہ مقامی ادب آداب اور ثقافت کے ساتھ زبانوں سے لے کر کھانوں تک منتقل ہوتے ہیں، لہذا وہ تو ہو گئے۔“

اور یوں ہماری ملاقات اختتام پذیر ہوئی۔

چلی ساس اور ٹائو کچپ کا ذائقہ محسوس ہوا۔

”کیا پاکستانی کھانوں میں آپ کو کوئی ڈش پسند آئی؟“

”آپ کے ہاں کی چکن بوٹی، دال، مٹن اور چکن کڑا اسی اور پرانے بہت ذائقہ دار ہوتے ہیں۔ مٹن کڑا اسی تو میں خود بھی بنا لیتا ہوں۔“

”اپنی فیملی کے بارے میں بتائیے؟“

”میری فیملی یہیں پاکستان میں مقیم ہے۔ ایک بیٹا ابھرتہ وی میں Palm Island سے وابستہ ہے۔ وہ بھی میری طرح باقاعدہ ہائی اسکول پاس کرنے کے بعد

شائقین کا ولولہ دیکھ کر کیسا لگتا ہے؟“

”میں تو رکن ہیں لائیو کو لگ کر رہا ہوں۔ لوگوں کی فرمائش پر مختلف ڈشز بناتا ہوں۔ یہ بہت ہی شاندار اور یگانہ گرام کی سرگرمی ہوتی ہے جس میں ہمارے کسٹمرز انتظامیہ کے ساتھ مل جاتے ہیں۔ مجھے سب سے پسندیدہ ڈشٹوں کی فرمائش کرتے ہیں۔“

”پاکستان کے چائینز ریسٹورنٹ میں کبھی کھانا

کھانے کا اتفاق ہوا؟“

”ہاں 15 سال کا معیار اچھا ہے۔ مختلف جگہوں کا کھانا چکھا بھی مگر اس میں

معاون شیف کرشنا نائیک سے ملنے



زیادہ مرغوب ہوتے ہیں۔ ہمارے یہاں Real Chinese ڈشز بھی تیار کی جاتی ہیں اور شیزوان بھی جو کہ چٹنی اور مصالحے دار ہوتی ہیں کیونکہ ہمارے یہاں ویسی ذائقے کے ساتھ ساتھ بہت سے غیر ملکی باشندے بھی یہاں مقیم ہیں جو اچھے ذائقے کی تلاش میں یہاں آتے ہیں لہذا ان دونوں شائقین کی میزبانی کے لئے ان کی پسند کے مطابق ڈشز پیش کی جاتی ہیں۔ سردیوں میں ہمارا Wonton Soup اور Hot & Sour Soup پسند کئے جاتے ہیں۔ بچوں میں چکن کارن سوپ بہت پسند کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ بچوں کو چاؤمین اور Sweet & Sour ڈشز بھاتی ہیں۔“

”آپ کو اپنا پکایا ہوا کیسا کھانا پسند ہے، کیا ریسٹوران کی کوئی خاص ڈش ہے؟“

”میں تو گھر ہی جا کر کھانا کھاتا ہوں خواہ کتنی دیر سے گھر پہنچوں اور میری شروع ہی سے یہ عادت ہے کہ صرف پکھتا ہوں کھانا نہیں ہوں شاید پکاتے پکاتے نیت بھر جاتی ہے اور گھر میں بیوی بچے کی یاد دلاتی ہے یہی سمجھ لیں۔ ریسٹوران میں تو ہر چیز بہترین ہے مگر مجھے میٹھی چیزیں پسند ہیں مثلاً ٹرائفل وغیرہ۔“

”یہ بتائیے کہ ذائقہ قدرتی صلاحیت ہے یا پریکٹس سے آتا ہے؟“

”یہ قدرت کا انعام ہے۔ مردوں میں اچھا پکانے کی زیادہ صلاحیت ہوتی ہے۔ میری بیوی بہت اچھا تو رہتی ہے لیکن جب میں پکاتا ہوں تو میری تعریف کرتی ہے۔ خواتین ہنڈیا کو زیادہ بھونسنے پر زور دیتی ہیں جبکہ مصالحے تو وہی ہیں جو میں اور آپ ہر روز استعمال کرتے ہیں مگر ذائقہ کسی کسی کے ہاتھ میں ہوتا ہے۔ میں تو اسی کہادت پر یقین رکھتا ہوں باقی پریکٹس بھی بہت ضروری ہے اسی طرح تو ہاتھ رواں ہوتا ہے۔ مجھے اگر سبزی کٹی ہوئی اور گوشت صاف کیا ہوا مل جائے تو بڑی جلدی کھانا تیار کر لیتا ہوں اور زیادہ سے زیادہ 15 سے 20 منٹ تیاری کے لئے درکار ہوتے ہیں۔“

انتظامیہ کی کاہتھ ہے نہ اچھا پکانے اور اچھے ماحول میں اچھے لوگوں کے ساتھ کام کرنے کے شوق نے مجھے شروع سے اب تک یہاں ٹھہرایا ہوا ہے۔“

”Dynasty کے میڈیو میں شائقین کو کون سی ڈش

زیادہ بھاتی ہے؟“

”اسٹارڈ سے لے کر مین کورس تک وہی آئٹم پیش کئے جاتے ہیں جو شائقین کو

”مکیش آپ کو Dynasty سے وابستہ ہوئے کتنا

عرصہ بیٹا اور آپ کیسے اس شعبے کی طرف آ گئے؟“

”میں نے 1992ء میں یہاں قدم رکھا اور دوران ملازمت ہی کھانا پکانا سیکھا۔ میرے والد پنڈت تھے اور بہت اچھے پکانے والے تھے لیکن انہوں نے کہ میں نے ان سے اتنا نہیں سیکھا اور مجھے شیف بنانے میں آوارگی ناوردگی



مستقبل کے شیفر کی عملی درس گاہ NICAHM

گھروں کے لئے سادہ کھانے بنانا اور پکانے اور پیشکش تک کی پیشہ ورانہ تربیت حاصل کرنا اور مختلف باتیں ہیں

نیشنل انسٹیٹیوٹ آف کولیری آرٹس اینڈ ہوٹل مینجمنٹ پاکستان (NICAHM) پاکستان کے چند بہترین ہوٹل اسکولوں میں سے ایک ہے جہاں طلباء و طالبات کو بین الاقوامی معیار کے مطابق کچن فیکٹری میں کھانے پکانے سے لے کر پیشکش تک ہر قسم کی تربیت دی جاتی ہے۔ آرٹس کونسل کراچی سے چند قدم پہلے اور کراچی پریس کلب کی عمارت کے درمیان سرورشیہ روڈ پر نئی حکم کا ادارہ قائم ہے۔ شیفری بلازہ کے ذریعے میں موجود کالوں میں پیشہ ورانہ پول ایجنسیاں قائم ہیں اور انہیں ایک بلاک کی حکم کی تیسری منزل تک لے جاتا ہے۔ آپ بھی فی حکم کے فیس بک اسکول کی صاف و شفاف عمارت کا اندرونی حصہ دودھیا شیڈیوں کے آ پار کا سفر ہوتے اور کھانے کی تربیت حاصل کرتے تو جوانوں کو دیکھ سکتے ہیں۔



وہاں ہمارے شیفر اور ہیلپر کے ساتھ تعلیم و تربیت کا کیسا رویہ رہتا ہے۔ انہیں کیسے مسائل درپیش ہو سکتے ہیں اور تربیت میں ایسی کونسی کمی رہ جاتی ہے کہ جس کے باعث وہ بین الاقوامی سطح کے شیفر نہیں بن پاتے۔ انشاء اللہ ہماری کوشش بار آور ثابت ہوں گی اور ایک صحت مند مقابلے کی فضا میں رہ کر ہم زیادہ بہتر انداز میں نوجوانوں کو کچن کے لیڈر بنانے کے پیش کر سکیں گے۔

اسکول کے ڈائریکٹر افضل احمد صدیقی ڈائریکٹر آف پریسٹر محمد امین اور مارکیٹنگ کے روح رواں دانش صاحب نے ہمیں پروفیشنل شیفر پروگرام مختلف سرٹیفکیٹس کے علاوہ ریسٹورنٹس کی پیشہ ورانہ تربیت کے بارے میں معلومات بہم پہنچائیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ پاکستان کے ایک اچھے اور معیاری کونگ اسکول کا تعارف حاصل کریں۔ اس ضمن میں فی حکم کی انتظامیہ سے ہونے والی گفتگو آپ بھی پڑھئے:

”ایک بنیادی سوال جو آپ سے اکثر لوگ کرتے ہوں گے کہ دو اسکولوں کی موجودگی میں اس کرتے چلیں؟“

”ایک بنیادی سوال جو آپ سے اکثر لوگ کرتے ہوں گے کہ دو اسکولوں کی موجودگی میں اس

تیسرے اسکول کی کیا ضرورت باقی رہتی ہے؟“

”ہم یہاں پروفیشنل شیفر پروگرام میں کولیری آرٹ ڈپلومہ کورسز کرواتے ہیں۔ اس کے بعد ایڈوانس ڈپلومہ کولیری آرٹس مینجمنٹ کے ساتھ ساتھ پروفیشنل چیسٹری شیفر پروگرام میں ہنگام اور چیسٹری آرٹس ڈپلومہ کرواتے ہیں۔ روزانہ تین گھنٹے کی کلاس ہوتی ہے ہفتہ میں 5 روز اور ہفتے میں 15 گھنٹے اسکول اپنی خدمات جاری رکھتا ہے۔ ہم NAVTIC سے ملحق تربیتی ادارے کی حیثیت سے کام کر رہے ہیں۔“

”ہمیں ان کے معیارات اور ساکھ کا بخوبی اندازہ ہوا۔ ان کے سکھائے ہوئے طلباء کی کارکردگی کا جائزہ لیا اور پھر طے کیا کہ اس انصاب میں کوئی تبدیلی کی جانی چاہئے۔ بہتر خطوط پر تربیت دے کر اپنے طلباء کے لئے دنیا بھر کے ریسٹورنٹس میں اپرنٹس شپ کی سہولت بھی مہیا کر رہے ہیں کیونکہ ہم باہر تھم رہے ہیں۔ ہمیں اندازہ ہے کہ



سے سوال ہی نہ پوچھ سکیں۔

ہنگ اور پیسٹری ٹرینگ کچن میں آپ کیک آرڈر بھی کر سکتی ہیں اس کے علاوہ کیریئر کاؤنسلنگ اور پیرنٹلک تربیت کے ساتھ ساتھ ویزے کے حصول میں بھی مشاورت کی سہولت دستیاب ہے۔ اس کے علاوہ ہمارے فارغ التحصیل طلباء اس وقت 5 اسٹار ہوٹلز اور ریسٹورانس میں اپرٹنس کے علاوہ باقاعدہ ملازمت بھی اختیار کر چکے ہیں۔ اہم بات یہ ہے کہ پاکستان سے باہر ہمارے طلباء کی کج کھیت ایک عرصے سے مسئلہ بنی ہوئی تھی چونکہ ہم وہاں کام کرتے آئے ہیں اس لئے توقعات سے بڑھ کر اسٹاف اپنی خدمات پیش کر رہا ہے چنانچہ وہ دن دور نہیں جب NICAHM کی جلائی ہوئی علم کی شمع (پاکستان اور دنیا بھر میں جہاں جہاں پاکستانی کھانے پسند کئے جاتے ہیں) جلتی رہے گی اور شمع کا کام اجالا بخیر ہوتا ہے اگر اللہ نے چاہا تو لی حکم پاکستان کا بہترین ہوٹل اسکول ہوگا۔

پیش آتی ہے تو وہ ہمارے نامی گرامی شیفر کے ساتھ اپنی تربیت میں اضافہ کر سکتے ہیں۔

”کھانے پکانے میں جمالیاتی پیشکش کے ساتھ ساتھ سائنسی نقطہ نظر سے تربیت کا معیار کیسے متعین ہوگا؟“

”بہت سی بیماریاں غذاؤں کے غلط استعمال کے باعث ہوتی ہیں۔ ہم ان کا

انٹرنیشنل لائف اسٹائل کلاسز میں ہم طلباء کو آزادی و خود مختاری سے کسی پکوان کی تیاری کے لئے تحریک دیتے ہیں۔ روایتی کھانوں میں بریانی، حلیم، نہاری، قورمہ، کڑھائی، کوہنہ، گلاب، باربی کیو اور رس ملائی جیسے کھانوں سے تربیت کی ابتداء کرتے ہیں

احتیاط سے استعمال کرنا سکتے ہیں۔ ایک سبزی یا پھل کو کس طرح اور کتنی طریقوں سے پکایا یا کچھ بنایا جاتا ہے۔ یہاں ہم حفظان صحت ماحولیاتی تحفظ اور کھانوں کی تازگی کی سطح پر معلومات فراہم کرتے ہیں۔

”اپنے اساتذہ اور شیفر کے بارے میں کچھ بتائیے؟“

”ہماری فیکلٹی میں تمام بڑے ہوٹلز، نامور ریسٹورانس اور ماڈی ٹرنشل ادارے شامل ہیں جن کے نقادوں سے ہم بہترین شیفر کو مدعو کر کے کلاسز لیتے ہیں۔ وہ اپنے شعبوں کے ماہرین ہوتے ہیں جو ہمارے طلباء کی رہنمائی کرتے ہیں اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ ہمارے طلباء اپنے اساتذہ سے جزیات کے بارے میں بھی پوچھ سکتے ہیں ایسا نہیں کہ کئی سولہ ماہہ نچر کے آس پاس کھڑے ہوں اور دور کھڑے رہنے والے کچان پر مکمل وحیان ہی نہ دے سکیں یا اس



”ہوٹل مینجمنٹ ڈپلومہ کے نصاب کی تفصیل بتائیے؟“

”کچھ لوگ عمر کا نام نہ ملا جیتوں کے مالک ہو سکتے ہیں مگر انہیں اعلیٰ تربیت کا موقع نہیں مل پاتا یا ان پر توجہ نہیں دی جاتی۔ ہم انہیں یہاں انتظامی امور کی پیشہ ورانہ تربیت، تعلیمی مارکیٹنگ، سیلز اور عوامی امنگوں کے مطابق مہیا کرتے ہیں۔ انٹرنیشنل لائف اسٹائل کلاسز میں ہم طلباء کو آزادی و خود مختاری سے کسی پکوان کی تیاری کے لئے تحریک دیتے ہیں۔ روایتی کھانوں میں بریانی، حلیم، نہاری، قورمہ، کڑھائی، کوہنہ، گلاب، باربی کیو اور رس ملائی جیسے کھانوں سے تربیت کی ابتداء کرتے ہیں۔ بین الاقوامی سطح پر چائینز، تھائی، لیبیز، کینیڈین، اطالوی، سی فوڈ اور فاسٹ فوڈ۔ ہنگ اور پیسٹری میں مختلف پز، کیکس، سیلیبیریشن کیکس، میسٹر پز، ایکلیپز، ڈونٹس، پیسٹری، مختلف ڈانٹوں کے سوسے بنانا سکھاتے ہیں اور اگر ان میں سے کچھ انہیں ماننا آتا بھی ہے اور انہیں کوئی مشکل یا الجھن





”اپنے گھروں کو بنائیے خاص الخاص“

حناشعيب مایہ ناز ڈیزائن ڈائریکٹر کہتی ہیں

ٹیکسپیر نے کہا تھا ”زندگی ایک ایچ ہے اور ہم مختلف کردار“ ہماری دنیا اور ہمارے گھر بھی کسی طرح تھیر سے کم نہیں جہاں ہمارا ذوق پسند تر جیات اور ڈیزائن اپنا کردار ادا کرتے ہیں۔ کبھی اچھا کبھی اچھا نہیں تو اتنا مایوس کن بھی نہیں۔ گھر آخر گھر رہتا ہے اور اسے شاعری کی طرح تازہ امیجرفنی سے سجاتے سنوارتے ہماری زندگیاں بیت جاتی ہیں۔ ہم تصویروں کی زبان میں بولتے ہیں۔ ہم اپنے رکھ رکھاؤ ساز و سامان (فرنیچر) ٹیکنالوجی کی سہولت بہم پہنچانے والی اشیاء سے اپنے بجٹ کی کہانی سناتے ہیں۔ ہمارے گھروں کی دلیریں آنگن راہداریاں کمرے اور لان ہماری سوچ اور لائف اسٹائل کی داستانیں سناتی ہیں۔ ان صفحات میں ہم یوم خواتین کے موقع پر ڈیزائن ڈائریکٹر حنا شعیب سے ہونے والا مختصر سامکالم پیش کر رہے ہیں تاکہ آپ کو خواتین کے طرز فکر اور آرائش کے اسلوب کا اندازہ ہو سکے۔

”پاکستان میں نئی نسل اپنے گھر کیسے آراستہ کرنا

چاہتی ہے؟“

”سب سے اہم چیز آپ کا بجٹ اور تعلیمی معیار ذوق اور پسند و ناپسند کے مختلف معیارات ہوتے ہیں۔ اگر آپ بہت کم بجٹ میں اچھی آرائش چاہتی ہیں تو چھٹی والے روز کی مارکیٹوں خاص کر اوار بازار کا رخ ضرور کریں۔ یہاں آپ کو بستر کی چادروں اور پردوں کے لئے کھلا کپڑا مل سکتا ہے۔ جس سے آپ چادریں بھی نہیں میز پوش اور کسٹمر کے علاوہ کچن کی صافیاں تک بنا سکتی ہیں۔ وہیں آپ کوئی اور استعمال شدہ سوئی ریشی اور اونی میٹریل میں Laces بھی مل سکتی ہیں۔ اس کے بعد آپ کی تخلیقی تاج اور رنگوں یا کپڑے سے کھینچنے کی باری آتی ہے۔ آپ اس طرح سوچتے تو بہت جلد گھر میں نمایاں تبدیلی آ سکتی ہے۔ گھر کی تبدیلی کے لئے آپ کو کامینہ کے اجلاس تو بلانے نہیں ہوتے اور اگر میری طرز فکر پوچھتے تو میں نے موردن اور مشرقی افریقہ کی ثقافت سے کچھ پرنس سے انسپریٹن لی اور افریقن ڈیزائنز سے متفاد رنگوں میں بیڈشیں بنائیں۔“

”دیواروں کے لئے آپ اپنے یہاں کے ماحول اور

آب و ہوا کے حساب سے کونسا رنگ تجویز کرتی ہیں؟“

”میرے خیال میں نیم سفید دودھیا اور خاکستری مدہم رنگ ملک بھر کی آب و ہوا کے ساتھ عمدہ امتزاج رکھتے ہیں۔ اگر یہ رنگ سرد علاقوں کے باشندوں کو موزوں نہ لگے تو کسی Focal Point والی دیوار پر ہلکے خاکستری سے ذرا گہرے رنگ میں یا کستھی رنگ میں وال پیپر چسپاں کرایا جاسکتا ہے۔ یہ براؤن وال پیپر اس کمرے کی جاذبیت میں اضافہ کر دے گا۔“

”سائیز ٹیبلر اور طویل القامت لیپ اسٹینڈز کیسے

ہونے چاہئیں؟“

”کڑی ایسا میٹرل ہے جو کبھی متروک نہیں ہوگا۔ ہم اس پر ڈیزائن کی مدد سے اس کے کردار کو پالش کر سکتے ہیں۔ ہمارے یہاں پنجاب میں ملانی اسٹائل کی



چمکتے غیلے رنگ کی آمیزش کے ساتھ مٹی پر ڈیزائن بنانے کا رجحان بھی ہے اور ہم چینیٹ کے مخصوص ثقافتی نقوش کو ککڑی پر کندہ کیا کرتے ہیں مگر اب نئی نسل اور خاص کر وہ نسل جو بیرونی ممالک سے تعلیم حاصل کر کے لوٹی ہے یا وہاں کا روبرو یا ملازمت کے لئے کچھ عرصہ مقیم رہی ہے وہ بیرونی ثقافتوں کے میل سے ایک نئی سوچ کے ساتھ ان اشیاء کا انتخاب کرتی ہے مثلاً ہمارا African Avant-garde Lamp Double Dragon کا انتخاب میں Vase اور اسی طرح Clay سے بنے لیپ اسٹینڈز اور دوسری اشیاء پسند کی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ پاکستانی پورچین لکڑی اشیاء بھی پسند کرتے ہیں ان میں کرشل ڈراپ لیپ بہت پسند کیا جاتا ہے۔“

”چند تجاویز فرنیچر کے انتخاب کے سلسلے میں دے دیجئے؟“

”پاکستانی ثقافت کے نقوش بے انتہاء زرخیز ہیں۔ اس کے رنگ موٹرز کو اپنی اور پھر ہمارے ہم وطنوں کی جس لطیف کا بھی جواب نہیں۔ آج کل چڑے کے Sleigh Back کے بیڈ بھی پسند کئے جا رہے ہیں اور سائیز ٹیبلر میں نادر اور قیمتی پتھروں کے جڑاؤ ہونے لگے ہیں۔ اس طرح بڑا کلاسک سا انتخاب سامنے آتا ہے۔ قبائلی آرٹ خواہ وہ خیبر پختونخوا کا ہو یا بلوچستان کا ان کے ثقافتی نقوش کو اپنی اشیاء کے ساتھ باہم ملانے سے شاہکار تیار ہو سکتے ہیں۔ آج کل بیڈز کے ساتھ Fool Stools بھی بننے لگے ہیں۔ کوئی بھی سونے کا کمرہ رنگ کے بغیر مکمل نہیں ہوتا۔ میں نے ان پر چیتا پرنٹس، جڑک کے پتھرن اور جیومیٹرکل طرز آرائش متعارف کرائی تو اسے ہاتھوں ہاتھ لیا گیا۔ مجموعی طور پر میرا مشاہدہ یہی ہے کہ اب پاکستانی خواتین و حضرات گھر میں مختلف ثقافتوں کا امتزاج یعنی کولاژ بنانا پسند کرتے ہیں۔ میرا ذاتی خیال بھی یہی ہے کہ آپ اپنے طریقے سے اپنے گھر کو سجائیں اور اسے خاص الخاص بنائیں کیونکہ آپ جب تک اپنے تخیل اور شخصیت کو عزت و وقار نہیں بخشیں گے دوسروں ہی کی پیروی کرتے رہیں گے۔ پاکستانی کا گھر پاکستانی ہی کا گھر لگنا چاہئے اور وہ اسی طرح ممکن ہے جب ہم اپنی ثقافت پر فخر بھی کرنا سیکھ لیں گے۔“



چھوٹا فلیٹ یا گھر سجانا ہوا آسان

اگر آپ مختصر مکانات والے گھر میں رہتی ہیں یا دوسرے کے کمروں پر مشتمل فلیٹ یا پارٹمنٹ میں تو بھی اس کی آرائش کے لئے پریشان نہ ہوں یہ تو اور بھی آسان کام ہے۔ کم خرچ میں بہت سیلئے سے اپارٹمنٹ سجاسکتی ہیں۔ آپ اپنے بجٹ اور مکانات پر توجہ دے سکتی ہیں اور آسانی ساز و سامان خرید کر ہر ماہیہ خرچ نہیں کرتیں بلکہ بچت کر کے کسی اور مدت میں اپنی روپیہ خرچ کر سکتی ہیں یعنی چھوٹی جگہ کے بھی بڑے فائدے ہوا کرتے ہیں اس لئے اعتماد سے منصوبہ بندی کیجئے۔

اب دیوار پر ٹی وی نصب کیا جاتا ہے



کسی زمانے میں ٹی وی پر ٹی وی رکھا جاتا تھا اب بھی کچھ گھروں میں لوگوں کے پاس LED کی سہولت موجود نہیں لیکن سچی بات یہ ہے کہ چھوٹے پارٹمنٹ میں درمیانے سائز کا LED ٹی وی دیوار پر آویزاں کر لینے سے فرش کی گنجائش بڑھتی ہے اور دیوار پر ٹی وی نصب کرنے سے قبل Focal پوائنٹ کا خیال ضرور رکھیں۔ یہ ٹی وی کسی بھی دیوار پر نہیں لگایا جاتا۔

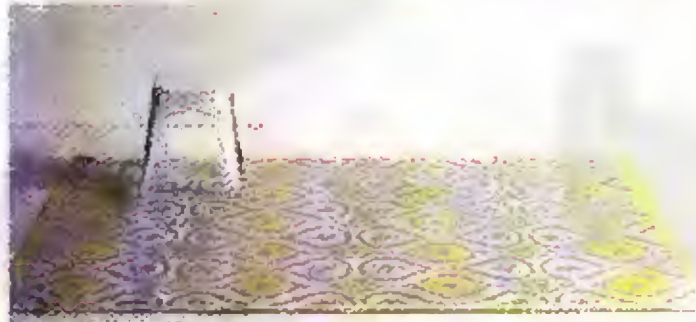
کھانے کی میز کا Top ہوا گرٹشے کا



نواس کا اہم ترین فائدہ جگہ کی گنجائش اور وسعت کا پیدا ہونا ہے۔ اطراف میں آپ ٹیبل لپس رکھ سکتی ہیں یا مختصر کنبہ ہو تو بارہ کرسیوں والی میز نہ رکھیں چھ یا چار کرسیوں والی میز کے قریب Console رکھ لیجئے۔ بڑی دھڑوں کی ضرورت آن پڑے تو کرسیاں میز سے ہٹا کر دیوار در دیوار رکھیں اور اسٹولز کا اضافہ کر کے دعوت کا اہتمام کر لیجئے۔ مہمان میز سے کھانا چن کر لاؤنج میں یا ان کرسیوں پر براہمان ہو کر کھانا کھا سکتے ہیں۔ اب کھانے کے کمرے میں چھوٹی جماعت کے فائوس لگانے کا رجحان پسند کیا جا رہا ہے۔

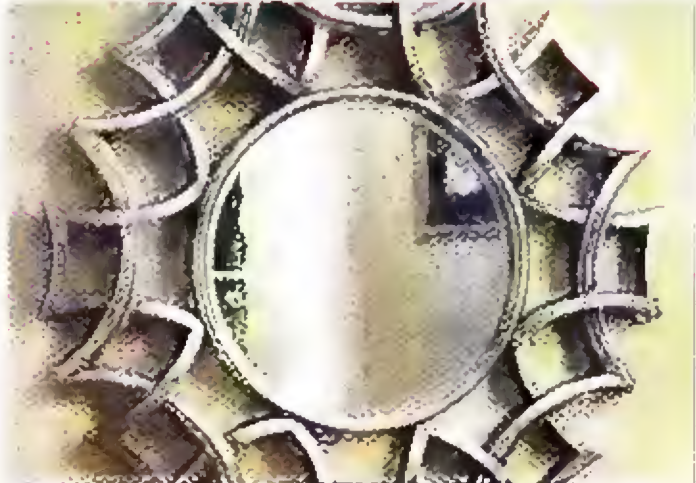
ہے اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو تین سے چار منزلہ باسکٹ رکھئے جس کے ہر حصے میں آپ کی یہ سزیاں بہت دنوں تک محفوظ بھی رہیں گی اور یہ باسکٹ بہت زیادہ جگہ بھی نہیں گھیرتی۔

قالین کے بجائے Rugs کا استعمال بہتر کیوں؟



اگر آپ کرائے کے گھر میں رہتے ہوں تو مالک مکان کے تیار کردہ فرش پر ہی آرائش کی کسی جو پڑ پر عمل کریں گے تاہم اگر آپ قالین نہیں خریدنا چاہتے تو نہ بھی کمرے کے بعض حصوں پر دو یا ایک رگ بچھا کر سونے کے کمرے کی رونق بڑھا سکتی ہیں۔ رگ بھی پورے کمرے کے Size کا ہو یہ ضروری نہیں۔ مختصر جماعت کے رگ فرش کے جالیاتی تاثر کو تخلیقی آہنگ دیتے ہیں اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ Rug قالین کے مقابلے میں کم قیمت ہوتے ہیں۔ خراب ہو جائیں یا داغ پڑ جائیں تو دھونے دھلانے میں بھی آسانی رہتی ہے۔ انہیں تبدیل کرتے وقت بجٹ پر بوجھ نہیں پڑتا۔ ان Rugs پر بڑے نقوش نہ ہوں تو کمرے وسیع معلوم ہوں گے۔

دیواری آئینوں کی آرائش اور وسعت کا احساس



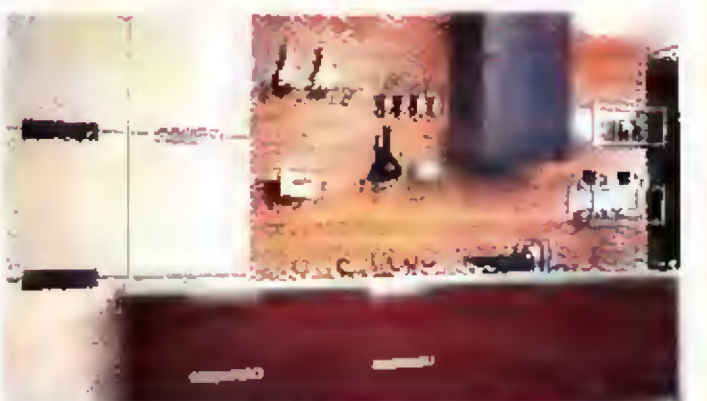
دیواری آئینے کمروں میں وسعت اور روشنی کا احساس دو چند کر دیتے ہیں۔ خاص کر دہاداری والا ان سونے کے کمروں یا مرکزی نشست گاہ میں کسی بھی ایک یا دو دیواروں پر یہ آئینے آویزاں کر دیجئے۔ ان کے فریم سڑکی اسلور یا گولڈن پالش کے ساتھ بے انتہا پرکشش دکھائی دیتے ہیں۔

رکھے گنجائش پر نظر



چھوٹے گھر میں آپ کو کتابیں ڈیکوریشن پیرس' گلدان' گیلے اور چند ضروری اشیاء مثلاً گھڑیاں اور چھوٹی تصاویر کے فریموں کو رکھنے کے لئے دیوار پر تختے لگا لینے چاہئیں۔ یہ مختلف رنگوں کی پالش سے آراستہ ٹیک وڈ اور شیشم کی لکڑی میں دستیاب ہو جاتے ہیں۔ چھوٹے اور بڑے ہر جماعت کے یہ تختے دیکھنے میں بھی خوبصورت لگتے ہیں۔ کشن اور صوفے کے غلافوں' بستر کی چادروں وغیرہ کے لئے چھوٹے پھولدار یا چھوٹے دھاری دار کپڑے کا استعمال کریں اور Bold ڈیزائن لئے جائیں تو بہتر ہے۔

تکچن میں دھاتی Shelving Unit رکھئے



پیاز' لہسن' آلو کے علاوہ آپ کو اناج اور مصالحوں کی برتیاں وغیرہ رکھنے کے لئے تکچن Cabinets کے علاوہ جگہ درکار ہو تو دھاتی Shelving رکھی جاسکتی

گہری اچھا
جو محبت سے آراستہ ہو

اسٹائلش ہو، بہت پیارا ہو

مکان وہی اچھا جس کی تعمیر میں اچھا میٹریل استعمال کیا گیا ہو۔

گہری اچھا جس کے دروازے اور چھتوں سے محبت، استقامت، سکون، امن و آئشی کے رنگ برستے ہوں۔ محبت سے آراستہ کئے جانے والے گہروں کو اپنے درختے اور تہذیب کے ساتھ ساتھ جدید فطرت پر آراستہ کیا جائے تو قدم رکھتے ہی اپنا پین محسوس ہوتا ہے۔

• زیر نظر تعداد میں ذرا اچھوتے انداز کے ہالز جیسے ماحول دوست میٹریل سے بنے صوفے ملاحظہ کیجئے۔ اگر آپ انہیں ڈرائنگ روم کے لئے موزوں نہیں سمجھتے تو لی لائونج میں رکھ سکتی ہیں۔

• اسی جگہ آپ کو ایک Swing بھی نظر آ رہا ہے۔ یہ چاہیں تو Patio میں رکھ لیں چاہیں تو راہداری یا بالکونی پر بھی براہیں لگے گا۔

• کھانے کی میز ہماری بنیادی ضرورتوں کی تکمیل کرتی ہیں یہ لائف اسٹائل خوش ذوقی کی ویل بھی پیش کرے گا۔ اگر آپ میز کی جسامت پر بڑے گلدان کو موزوں نہیں سمجھتیں تو اٹھائیے است اور پھونسا کوئی گلدان یا کرشل کی شمع دان رکھ سکتی ہیں۔ یہ دور سے جاذب نظر لگتا ہے اور قریب سے جدت طبع کا تصور پیش کرتا ہے۔

• کاشی گری کا فن ہمارے پرکھوں کی تہذیب کی عکاسی کرتا ہے۔ اہل سندھ اس دو پائری میں بڑی حد تک جدت سے آئے ہیں اب آپ کو چوبلری بکس، گلدان، پھولی چھولی نوکریاں، لیپ شیڈ، بڑے گلدان، سائینڈ اور کھانے کے میز کی آرائشی کراکری اور ہزاروں ایسے مقاصد کے لئے تیار اشیاء ملتی ہیں جو آپ گھر کے مختلف حصوں میں سما سکتی ہیں۔ تہذیبی و ثقافتی پس منظر کی حامل یہ کاشی گری کے نمونے آج بھی ہمارے رہن کن کو کھارہ بنائے ہیں۔

• Tibble Mitts اور بید آرائشی آئینے خاتون خانہ کے جمالیاتی ذوق کی ترجمانی کرتے ہیں۔ دلکش نظر آتے یہ آئینے اور مینس خاصی مہارت اور تخلیقی جوہر کی عکس تصویریں ہیں۔ ان تمام اشیاء سے ہام و درجہ کے مکان کو گہر بنا لیجئے۔

گھر کی آرائش میں 3 کاراج

ہندسوں میں نہیں رہا کوئی راز

گھریلو آرائش میں اب کوئی پراسراریت نہیں رہی۔ آپ چاہتی ہیں کہ رنگوں، تخیل اور اشیاء کی جگہوں پر ہمہ گیری اور کشادگی کا احساس غالب رہے۔ اس طرح بسا اوقات ماہرین آرائش سکے بند اصولوں کو توڑتے بھی ہیں تاکہ آپ کا گھر آپ کے ذوق کی عکاسی بھی کرے اور اسے دوسرے گھروں سے منفرد بھی نظر آتا ضروری ہے۔

3 کمرے کیوں کی گنجائش
متناسب تعمیراتی ڈیمانچہ

فن تعمیر میں یہ خاصا متوازن ڈیزائن سمجھا جاتا ہے۔ عام طور پر یہ تین کمرے کی گنجائش بنائی جاتی ہیں۔ آپ چاہیں تو کمرے کے جنوب اور شمال یا مشرق اور

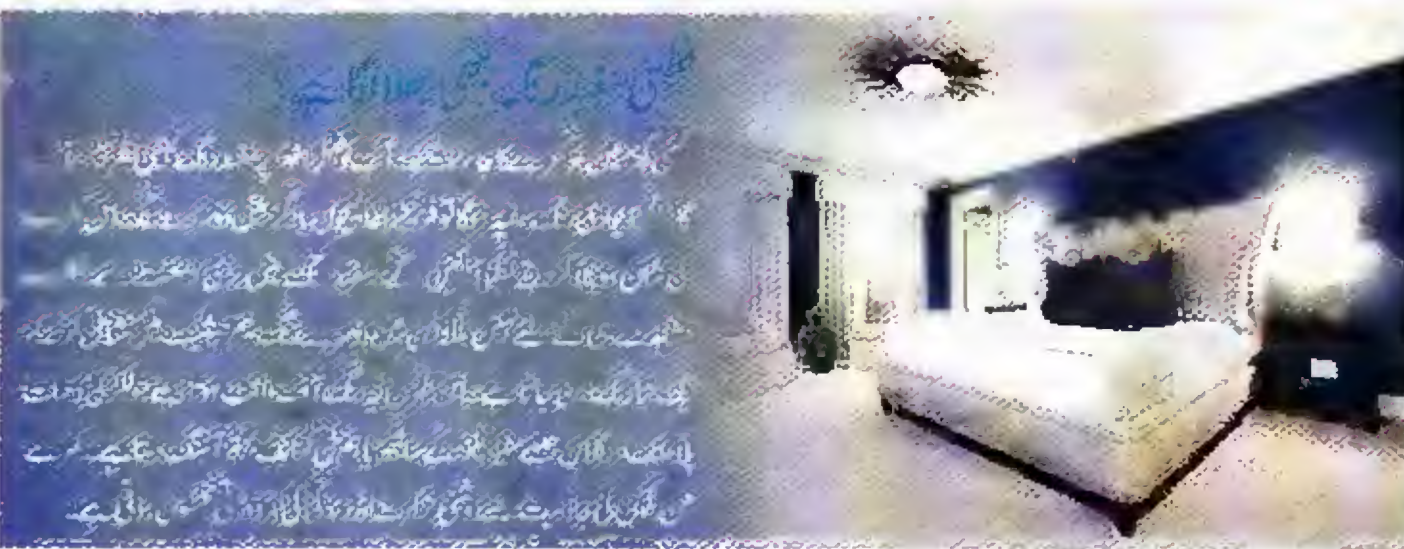
مغربی حصے میں 3 کمرے کی دوںوں جانب بنوا سکتی ہیں۔ ہوا اور روشنی کا گزر بالقابل سطح پر ہو تو کمرے میں تھکن، جس یا اندھیرا محسوس نہیں ہوتا اور تازہ ہوا سے لطف اندوز ہوا جاسکتا ہے۔

3 کمرے کے امتزاج سے گھریلو آرائش

کلیں، کشتی، کھانے کے غلاف اور پردوں کے لئے کپڑے کا انتخاب سچے انداز میں کرنا چاہیے۔ خواتین اشیاء کی خریداری کرتے وقت میز بیل کے معیار اور پائیداری کے ساتھ ساتھ رنگوں کی جاذبیت کا بہت خیال رکھتی ہیں۔ یہ آراہ اور آرائش کے دونوں مقاصد کی تکمیل کرنے والی اشیاء ہیں۔ آپ نے خود محسوس کیا ہوگا کہ جاذب نظر اور پرکشش ڈیزائنوں اور رنگوں کے ساتھ آپ کا گھر پوری رنگت کس قدر کھلتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ کشتی یا صوفوں کی بناوٹ کپڑے میں پانے پانے کی ترتیب و ترکیب اور رنگوں کا ہم آہنگی یا ہم آہنگی کر کے بے پناہ خوبصورت دکھائی دیتا ہے۔



ایک کمرے میں کتنی لائٹ فلک چر ز ہونے چاہئیں کم از کم 3 تو ہونی ہی چاہئیں۔ اس کا مطلب یہ بھی نہیں کہ آپ کے ہر کمرے میں صرف 3 تیاں ہی ہونا لازمی ہیں بلکہ ماہرین آرائش کے مطابق 3 اقسام کی لائٹ ہونا چاہئیں ایک اور ہیڈ لائٹ جس میں Dimmer بھی موجود ہو۔ دوسرے سائیڈ ٹیبلز پر لمپس ہوں اور تیسرے Under Cabinet بھی چند لائٹس ہوں۔ آپ کے جس کمرے میں سورج کی روشنی نہ آتی ہو وہاں آپ کو فلور لمپ بھی رکھنے پڑتے ہیں تاکہ اگر وہاں مطالعہ کرنا پڑے تو مناسب روشنی دستیاب ہو سکے۔



ایک کمرے میں تین رنگوں کا استعمال

ایک رنگ 60% دوسرا 30% اور تیسرا 10% فیصدی جگہوں پر استعمال کیا جائے تو اس طرح مرکزی رنگ کی اہمیت دو چند ہو جائے گی۔ کمرے کا بنیادی رنگ اور اسے مزید چمکانے کا رنگ 60% فیصدی جگہ سینڈری رنگ 30% فیصدی اور 10% فیصدی آرائشی نقطہ نظر کے تحت رکھی جاتی چیزوں سے رنگوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ آپ 60% فیصدی مڈم خاکستری یعنی نیم سفید خاکی رنگ دیواروں پر استعمال کریں اور پھر 30% فیصدی ایک دیوار نیوی بلورنگ میں پینٹ کرالیں اور بڑے فرنیچر یا صوفوں یا فرش لائٹ پر نیوی بلورنگ کے کپڑے یا کاؤتھکوں کے غلاف استعمال کریں یہ قطعی ضروری نہیں کہ کپڑے کا مکمل رنگ نیوی یا وہ اس کپڑے کے ڈیزائن میں کوئی پھول، دھاری دار خطوط یا فریجے دار کوئی پوڈیم ٹیکل ڈیزائن اس نیلے رنگ کے قریب ترین ہونا چاہئے جس میں یہ رنگوں کا امتزاج خوبصورت معلوم ہوگا۔



فرنیچر رکھنے کے 3 اصول

یہ بڑا ہی دلچسپ مگر پراسرار سا تجربہ ہے جیسے ہر خاتون بہت دلدل انگیزی کے ساتھ جاتی سنوارتی ہیں۔ کروں کو کارآمد اور خوبصورت بنانے کے لئے فرنیچر کے گروپ تشکیل دیجئے جس میں ان کی جسامت، ساخت اور اسکیل ہو اور یعنی Love Chairs صوفوں کی نشستوں کے برابر کی سطح پر ہو بہت اچھی یا نیچی نہ ہو صحیح تناسب پر بنائی گئی ہو۔

چلے نو عمر بچیوں کا بیڈ روم سجائیں

کمرہ آپ کی شخصیت کا عکس ہوتا ہے مگر کیسے؟

عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ نو عمر یعنی ٹین ایج لڑکیوں کا کمرہ گلابی رنگ سے اٹا ہوگا، ہر چیز میں گلابی یا سرخی مائل رنگت کی بہار آتی ہوگی، نہیں ہرگز نہیں ہر لڑکی گلابی رنگ پسند نہیں کرتی اور یہ کوئی سائنسی ضابطہ یا اصول نہیں کہ لڑکیوں کو گلابی رنگ ہی کی اشیاء بھاتی ہیں۔ یوں بھی ہر لڑکی کی علیحدہ پسند اور منفرد انتخاب ہو سکتا ہے۔

کمرے سے لے کر اشیائے آرائش تک مارکیٹ میں خاصی درائی موجود ہے۔ اگر آپ بھی اپنی نو عمر بیٹی کا کمرہ از سر نو سجانا چاہتی ہیں تو یہ مضمون آپ ہی کے لئے شائع کیا جا رہا ہے۔

رنگوں کی آمیزش کے ساتھ خوبصورت فیئر ک کا انتخاب کر لیتی ہیں۔

Bubble Chair اور Cane کا جھولا



اس کمرے میں نشستوں کا اہتمام لائونج کی مانند تو نہیں ہوگا لیکن آپ چاہیں تو شفاف میٹریل سے بنے جھولے یا ہمو شوٹ کے جھولے کو آویزاں کر سکتی ہیں تاہم یہ اسی صورت میں ممکن ہے جب فیئر کے وقت دھاتی Holder چھت میں لگایا گیا ہو۔

فانوس اور دیگر روشنیاں

روشنیاں کمرے میں زندگی کی لہر دوڑا دیا کرتی ہیں اگر آپ Brass کا دھاتی فانوس چھت پر آویزاں کراتی ہیں تو انہیں چلاتے ہی کمرے میں جھللاتی روشنیوں کا گویا سیلاب المآلے آئے گا اور یہ تاثر دکشی کا باعث ہوگا۔ فانوس کو آج کل ماڈرن دکائی کی آرائش کی علامت سمجھا جاتا ہے۔

یہ کمرہ جہاں آپ کی شخصیت پسند ٹاپینڈ، تعلیمی و سماجی معیار اور ذوق کی عکاسی کرے گا وہیں اسے صاف ستھرا رکھ کر اندرونی طور پر مسرت کا احساس بھی دو چند کرتا ہے۔ جب بھی آپ اسکول کالج سے تھک کر گھر لوٹیں گی یہ خوبصورت کمرہ دیکھتے ہی آپ کی تھکان اترے گی اور آپ تازہ دم ہو جائیں گی ایک ہار پھر نظر دوڑائیے یہاں کیا چیز فانوس ہے؟ کیا نئی چیز آپ کو درکار ہے؟ اور اسے دن میں دو سے تین مرتبہ صاف کر لینے سے مزاج میں ٹھہراؤ طبیعت میں خوش کن احساس اور نظم و ضبط بڑھتا ہے۔



فیملی فوٹو فریم یا آرائشی اشیاء رکھ کر کمرے کا جمالیاتی تاثر بہتر کر سکتی ہیں۔ بستر کے قریب بھی یہ تختے مناسب رہیں گے۔

بروسے یا چھتیں



بروسے کا پکڑا پھولدار ہو یا جیومیٹرککل ڈیزائن کا اس سے بھی نو عمر بچیوں کی حس لطیف پر اثر ہوتا ہے۔ چھتوں کو سیدھا یا ترچھا کر کے کمرے میں آنے والی روشنی کو کم یا زیادہ کیا جاسکتا ہے۔

بستر کی چادریں اور فلورل پریش



کچھ شہروں میں پانی کی قلت کے سبب لان نہیں آراستہ کیا جاسکتا۔ کچھ گھروں کا رقبہ مختصر ہونے کے سبب کیاریاں نہیں بنائی جاسکتیں تو گھر میں مقیم لوگ فطرتی حسن کی قربت کے لئے پردوں، بسترؤں کی چادروں، صوفوں، کرسیوں کے کفن اور میز پوشوں پر پھولدار ڈیزائن کے کپڑے کا استعمال کر لیتے ہیں۔ بستر کی چادروں پر چاہے Bold یا بھرجم میں چھوٹے پھولوں اور کھلتے ہوئے

کمرے کو دیں چار رنگ اشائل



گلابی اور سبز رنگ کے امتزاج سے آرائش کا مقصد پورا کیجئے۔ نگاہوں کو خوبصورت نظر آنے والا یہ ہمہ صفت امتزاج بستر کی چادروں، پردوں یا کرسی اور دیگر نشستوں میں استعمال کر کے دیکھتے لوگ آپ کے انتخاب کی واہ دین گے۔ نو عمر لڑکیوں کے کمرے میں مٹی، انچر جیسے بہت بھلی لگتی ہیں۔ ممکن ہے آپ کی شہزادی بھی کسی طلسماتی کردار کی کہانی اسی کرسی پر بیٹھ کر منہا پسند کرے اور پھر زندگی کی آغوش میں چلی جائے۔

ہوم ورک کی جگہ اور کمرے کی گنجائش



بچی کے کمرے میں کرافٹنگ ایریا اور ورک اسٹیشن کی جگہ لگانا ہوگی۔ پڑھنے لکھنے کے لئے ایسی خاص ڈیسک ضرور بنوائیے جس کے دروازے بھی ہوں اور کھینچیں بھی ہوں۔ ایک ٹیبل ایپ کے ساتھ کمپیوٹر یا لپ ٹاپ کے لئے جگہ کے ساتھ ساتھ کتابیں رکھنے کے لئے Racks بھی ہوں تاکہ سہولت سے ہر چیز رکھی جاسکے۔ اس دیواری تقصیب سے آپ کو کمرے سے وسعت کا تاثر ملتا ہے۔ اگر آپ الماری رکھتی ہیں تو کمرے کا رقبہ چھوٹا ہوتا ہے کیونکہ فرنیچر جگہ گھیر لیتا ہے۔

اشائے دکھنے یا Shelves

دیواری چٹائی کے وقت یا بعد میں کیلوں سے نصب کرنے والے یہ اشائے دکھنے کے لئے بہت ضروری ہیں۔ ان کے بچوں لگا لگائیں اپنی

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

ایلو مینیم فوائل ایک کارآمد چیز

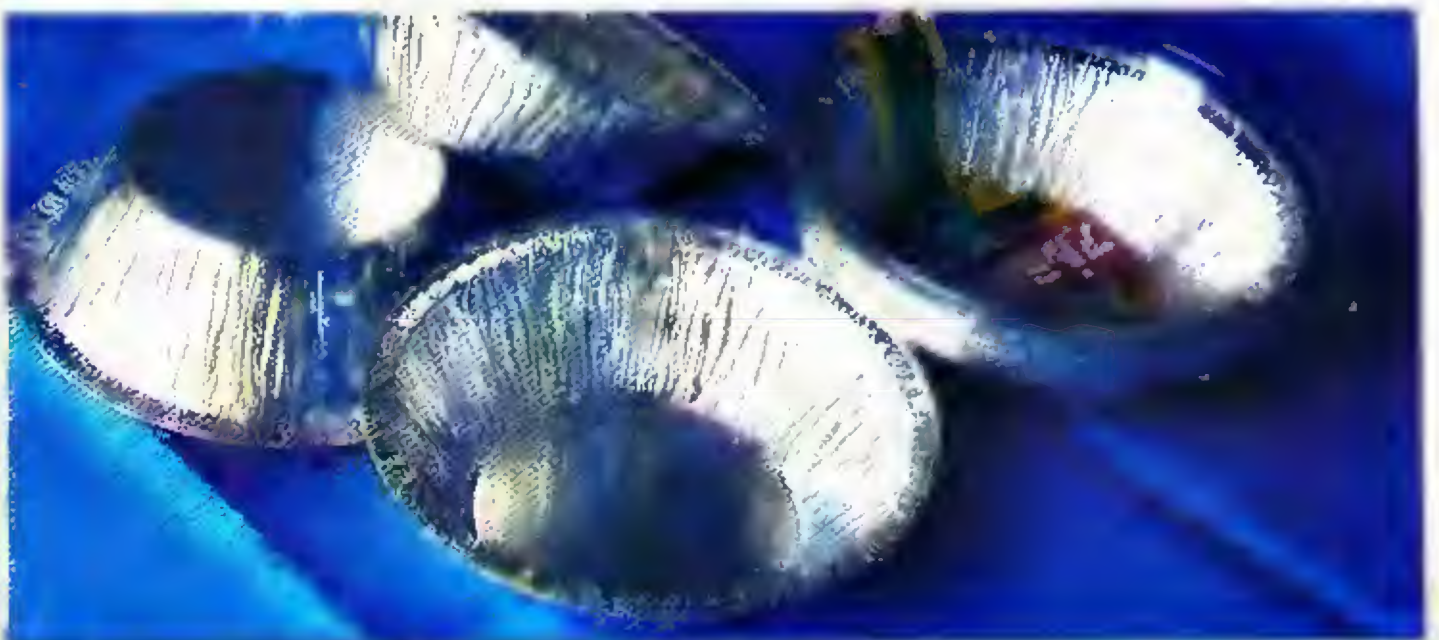
نرس ارشد رضا

ایک چمکتا ہوا دھاتی سلور رنگ کا پیپر جو کہ اکثر ڈیشیز براؤنیز یا دوسری کھانے پکانے کی اشیاء میں استعمال کیا جاتا ہے اسے ایلو مینیم فوائل کہا جاتا ہے۔ ایلو مینیم فوائل کا استعمال نہایت قدیم ہے اور یہ ایک ایسی حیرت انگیز چیز ہے جو ہر طرح سے ہر کام میں کارآمد سمجھی جاتی ہے۔ ایسے کاموں میں بھی جس کا آپ تصور بھی نہیں کر سکتے۔ ایسے تمام کاموں میں استعمال میں لا کر وقت اور توانائی کی بچت کی جاسکتی ہے۔ ایک ایلو مینیم فوائل درج ذیل طریقوں سے کارآمد ہو سکتا ہے۔

- گھروں میں استعمال کی جانے والی کپڑی کی دھار اگر کند ہو گئی ہو تو اس کند کپڑی سے ایلو مینیم فوائل کی تین یا چار شیٹ Sheets کو کاٹیں دھار تیز ہو جائے گی۔
- کپڑوں پر استری کرنے سے قبل اگر آئرن بورڈ کے کپڑے کے نیچے ایک ایلو مینیم فوائل کو بچھالیا جائے اور پھر اس پر کپڑے استری کئے جائیں تو نہ صرف نتیجہ شاندار ہوگا بلکہ وقت کی بچت بھی ہوگی۔
- چاندی یا سلور کی جیولری یا اس کی دوسری قسم کی اشیاء کی چمک ماند پڑ رہی ہو تو انہیں چمکانے کے لئے ایلو مینیم فوائل بہترین ثابت ہو سکتا ہے۔ ایک ایلو مینیم فوائل شیٹ کو ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں اور اس میں دو چائے کے چمچ نمک کے شامل کر دیں پھر اس میں مذکورہ بالا اشیاء کو دو سے تین منٹ تک بھگو دیں۔ نکالنے کے بعد صاف پانی سے دھو کر خشک کر لیں۔ آپ کے

- زیورات اور چاندی کی دیگر اشیاء اس عمل میں چمک انہیں گی۔
- سلور یا چاندی کی بنی ہوئی اشیاء کو حفاظت سے رکھنے کے لئے کہ اس پر زنگ نہ لگے اور ان کا رنگ خراب نہ ہو پائے اس کے لئے آپ اپنے چاندی کے زیورات یا دیگر اشیاء کو ایلو مینیم فوائل میں اچھی طرح لپیٹ کر رکھ سکتے ہیں۔ اس سے کافی لمبے عرصہ تک آپ جیولری نہ صرف محفوظ رہے گی بلکہ اس کی لمبے عرصہ تک چمک بھی برقرار رہے گی۔
- جھوٹے یا نوزائیدہ بچے اکثر رات میں ہلکے گھبراہٹ کرتے ہیں جس سے پورا میسر ہی خراب ہو جاتا ہے اس کا بہترین حل یہ ہے کہ میسر کے اوپر ایلو مینیم فوائل کی تین یا چار بڑی شیٹیں بچھا کر اس کے اوپر چائلڈ میسر بچھا دیا تو نیچے بچھا جانے والا میسر گھبراہٹ سے محفوظ رہے گا۔
- کسی بھی قسم کے زیورات کی صفائی ستھرائی کے لئے ایلو مینیم فوائل

- بہترین حل پیش کرتا ہے۔ ایک پیالے میں ایلو مینیم فوائل بچھائیں اور اس میں نیم گرم پانی ڈال دیں اب اس میں ایک چائے کا چمچ پیچ فری پاؤڈر یا کوئی سرف وغیرہ شامل کر دیں اب اس میں جیولری کو ایک سے دو منٹ کے لئے بچھا رہنے دیں۔ نکالنے کے بعد دھولیں اور ہوا میں خشک کر لیں۔
- براؤن شوگر کے کئی ٹائڈے ہیں اور اس کا ذائقہ بھی بہت منفرد ہوتا ہے لیکن اس سخت اور تھلیوں بھری براؤن شوگر باریک کرنے کے لئے اس کا ایک حصہ ایلو مینیم فوائل میں لپیٹ کر اسے پانچ منٹ تک 300F تک رکھیں۔ پانچ منٹ بعد نرم براؤن شوگر موجود ہوگی۔
- عموماً گھروں میں استعمال ہونے والے فرائنک بین بار استعمال سے کھر دے ہو جاتے ہیں انہیں دھونے کے بعد ایلو مینیم فوائل سے اچھی طرح رگڑیں یہ بالکل چمک جائیں گے۔ بالکل اسی طرح چوبے اور ادون کی گرل کی صفائی بھی ایلو مینیم فوائل سے بہترین طریقے سے کی جاسکتی ہے۔
- پزایا اسی قسم کے دوسرے آئٹمز جنہیں دوبارہ کھانے کے قابل بنانا ہو تو ایسی اشیاء کو ایلو مینیم فوائل میں فولڈ کر کے بائیکر دو یو میں پانچ سے چھ منٹ تک گرم کر لیں۔ ایک دم فریش خستہ اور مزیدار پزاکا لطف اٹھائیں۔
- ہاتھ روم میں رکھے جانے والے صابن بار بار پانی لگنے سے جلد گھٹنے لگتے ہیں اور اس طرح فوراً ختم ہو جاتے ہیں اس کے لئے ضروری ہے کہ ایلو مینیم فوائل کا ایک پتلا اور باریک شیٹ بار سوپ کے نیچے بچھا دیں پھر اس پر صابن رکھیں صابن بہت دیر تک استعمال ہوتا رہے گا۔



اک نکھار سادہ جی ہے

کافی ٹیبل

آپ کے لاونج اور ڈرائنگ روم میں
ترتیب کا شاہانہ انداز

اس مرکزی میز کے چیر آپ کی نشست گاہ اور دوری رہتی ہے۔ یہ اصل میں میزوں کے مقابل کمرے کے اصل حصے ہیں۔ جانے والے اچھے اور بے جان پگھلا کر کھانے کا
دوبارہ گھر آ کر اشیاء جاتی ہیں۔ اطراف کے گوشوں میں کچھ چکر پھوڑا کر پائے سے لپ، دیگر شروعات کے گلاس، مائیکل، تمام ہندوستان کی شہادت کی
سایہ بیلوں میں عقلمند کے لئے استعمال کرنا زیادہ موادوں کو سراہنا چاہئے۔

کافی ٹیبل سجانے کے چند دیگر انداز

- کوتاہ قامت والے گلدان میں تازہ پھول سجائیے۔ پھولوں کی تروتازگی، خوشبو، دلکش رنگت اور سجانے کا اسٹائل جیسا دلچسپ انداز آپ کے مہمانوں کو مدتوں تک یاد رہے گا۔ آپ خود بھی اپنی شخصیت میں اعتماد اور خوشی کی رفق محسوس کریں گی۔ اگر پھول دستیاب نہ ہوں تو گھریلو پودوں سے جڑی بوٹیوں بھی سجائی جاسکتی ہیں۔
- کتاب رکھنے کے انداز کا پہلے تذکرہ ہو چکا، یہ انداز آپ کی علم دوستی اور شخصیت کی ہمہ گیری کو ظاہر کرتا ہے۔ دیکھنے والا بہت حد تک متاثر بھی ہوتا ہے۔ یہ کمرے کو ڈرامائیت کا تاثر دینے والا انداز بھی ہے۔
- شطرنج کا بورڈ مہروں سمیت سجانے کا انداز بھی برائ نہیں۔
- پلاسٹک آف پیس یا کوئی دھاتی مجسمہ بھی رکھا جاسکتا ہے۔ یہ آپ کی فنون لطیفہ سے دلچسپی کو ظاہر کرے گا۔ اسی طرح موسیقی سے شغف رکھنے والے افراد آرائشی تانپورہ رکھ لیتے ہیں تاہم اس میز پر کھلونے نہیں رکھے جاتے۔
- کوزہ گری اور کاشی گری ہم پاکستانیوں کے ورثے شمار ہوتے ہیں آپ چاہیں تو بلو پوٹری کے یہاں کچھ آئٹم رکھے جاسکتے ہیں۔

وہاں کافی ہی زیادہ بی جاتی تھی۔ اسی مناسبت سے ان میزوں کا نام کافی ٹیبل پر لگایا بعد میں امریکہ میں یہ ثقافت پروان چڑھی ہمارے یہاں اسے سینٹر ٹیبل پکارا جاتا ہے۔

ایمیریل فرنیچر کے روح رواں J. Stewarts Fort کا دعویٰ ہے کہ جدید کافی ٹیبل دراصل ان کی اختراع ہے۔ امریکہ میں اسے کاک ٹیل ٹیبل کہا جاتا ہے۔ بہر حال وسطی نشست گاہ میں یہی میز مرکزی حیثیت کی ہوتی ہے۔ اس لئے اس کی دیکھ بھال اور آرائش تخلیقی انداز میں کی جائے تو بھلا لگتا ہے اور اب ان میزوں کا ٹاپ شیشے یعنی گلاس میٹریل کا بھی ہو سکتا ہے۔

نئے اور اچھوتے میٹریلز میں چمڑے کا اضافہ ہو گیا ہے اور یہ میز آپ کے کمرے کو شاہانہ سادہ جاتی ہے۔ ماربل ٹاپ کی میزیں بھی مارکیٹ میں دستیاب ہیں جن کی ٹانگیں کسی اور میٹریل میں بنی ہوتی ہیں اور کچھ جگہوں پر ایسی میزیں بھی ملتی ہیں جن کے نیچلے حصے پر پچھلی گھر (ایکیوریم) بنا ہوتا ہے۔

ایک بین الاقوامی مائیکروسافٹ کمپنی نے ایسے کافی ٹیبلز بھی بنائے جو جگہ اسکرین مائیکرو جی سے لیس ہیں اس طرح آپ چائے یا کافی پیتے ہوئے فلم بھی دیکھ سکتی ہیں۔

اس میز کی اونچائی دوسرے فرنیچر کی نسبت کسی قدر کم ہو سکتی ہے اور یہ بھی ضروری نہیں کہ آپ اسے ڈرائنگ روم کے علاوہ کسی اور کمرے میں نہیں رکھ سکتیں بلکہ لاونج میں بھی اس کی ضرورت ہوتی ہے۔

کچھ گھروں میں ریپوٹ کنٹرول، رسالے، تازہ اخبار اور گلدان نمایاں طور پر رکھے جاتے ہیں۔ کچھ گھروں میں آرائشی اشیاء مثلاً کوئی قیمتی کتاب جس کی قیمت ہزاروں روپے ہو، جس کی اشاعت میں کافی ٹیبل بک کی مخصوص اصطلاح استعمال کی گئی ہو، رکھی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ کوئی مجسمہ، بہت ہی نفیس سائیرامک یا کرسٹل کے آرائشی یا کوئی بھی نادر قسم کی آرائشی چیز رکھی جاسکتی ہے۔

عام طور پر یہ میز مستطیل شکل میں پسند کی جاتی ہے مگر یہ ضروری نہیں اگر آپ بیضوی، گول یا مربع زاویوں میں سے کوئی بہتر تصور کریں تو وہ بھی رکھ سکتی ہیں عموماً فرنیچر کی دکانوں پر اسی ساخت کی چھوٹی سائڈ ٹیبلز بھی دستیاب ہوتی ہیں اور جہاں تک میٹریل کی بات ہے یہ کافی ٹیبل لکڑی کے علاوہ ایلومینیم، رات آرن اور اسٹین لیس اسٹیل میں بھی دستیاب ہوتی ہیں۔

کافی ٹیبل کا نام کیسے رکھا گیا؟

برطانیہ کے وکٹوریہ دور میں ان میزوں کی مقبولیت یوں بڑھی کہ اس وقت



نمائیاں کرواوا کرتے ہیں۔ خربوزے کے نیچوں کو ہلکا سا فرائی کر کے روزانہ بطور اسٹیک، سلاڈ یا سینڈویچ کی فلینگ کے لئے استعمال کی جاے تو جلد پر بہترین نتائج دیتے ہیں۔ ان نیچوں کو سکھا کر کھانے سے بھی افادہ ہوتا ہے۔



دوا من- C کے علاوہ ایسی آکسیدیشن کی خریدیں سے والا مال ٹانگوں کے
گودے کو کلینگز بنگ میٹر بل کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے اور مارکب کے
طور پر بھی استعمال کرنے سے حیرت انگیز نتائج سامنے آتے ہیں۔

وی

بچا ہوا وہی خشک جلد کی مرمت کرنے کے لئے بہترین قدرتی چکنائی ہے۔ یہ کولاجن کے ساتھ ایسی پروٹین ہے جو جلد کو نرم و گداز اور شفاف رکھنے کے لئے بے حد مفید ہے۔ وہی میں دوا نم B2 اور B12 (ریبوفلیون) کیلشیم اور فاسفورس موجود ہیں۔ یہ غذائی شکل میں نظام ہاضمہ بہتر کرتا اور اپنی بایو ایکس کے مضمر اثرات دور کرتا ہے۔ یہی چیزے ہاتھ پیروں بر لگانے سے رنگت نکھرتی ہے۔



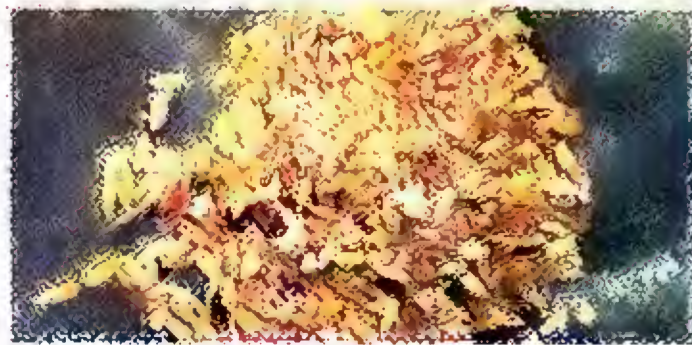
ٹی سیٹز کی شکل میں آپ چائے پیئیں یا استعمال شدہ ٹی سیٹز کو آنکھوں کی تھیکا وٹ دور کرنے کے لئے چند ساعتوں تک بیچوں پر رکھا رہنے دیں۔ ان میں سوزش دور کرنے کی قوت پائی جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ چہرے کی نگہداشت کے لئے مصنوعات بنانے والی کمپنیاں اب آئی کریم کیفشن کا استعمال بھی کر رہی ہیں تاکہ آنکھوں کی جلد میں کھٹاؤ اور تازگی پیدا کی جا سکے۔

ٹی بیگز کے استعمال کا صحیح طریقہ



دوٹی بلیک لے کر فریج میں رکھ دیں خواہ یہ بلیک ٹی کے ہوں یا کریم کے ۱۵ منٹ بعد انہیں آنکھوں پر رکھ لیں اور جب تک ٹھنڈک باقی رہے یہ سڑکوں ہو کر لیٹن رہے۔ اعصاب کو آرام لے گا، جسمانی تھکاوٹ دور ہوگی۔ ان کی اینٹی آکسیڈنٹ تاثیر کے ذریعے آنکھوں کی سوچن اور تھکن دور ہوتی ہے۔

خبر بوزے کے بیج



یہ جلد کی جھریوں اور نشانات میں بہت مفید تصور کئے جاتے ہیں۔ یہ زکب اور معدنیات کا بہترین ذریعہ ہیں۔ یہ جسم میں کولاجن کی مقدار بڑھانے میں

بروکولی کا پیسٹ جلد کی نرمی اور شگفتگی کے لئے



بروکولی کے پتے خشک اور ناصوار جلد کے لئے بہت مفید ہوتے ہیں۔ اس کے مٹھی بھر پتے آپ کو معمول کے مطابق وٹامن A کا 70% فیصد حصہ مہیا کرتے ہیں۔ ماہرین غذا ایت کہتے ہیں کہ وٹامن A کی کمی سے جلد خشک اور کھردری ہو جاتی ہے۔ اس لئے گہرے سبز پتیوں والی سبز یوں میں اومیگا-3 فیٹی ایسڈ اور بیٹا کیروٹین ہوتے ہیں جو اندرونی طور پر یعنی غذائی شکل میں استعمال کرنا بھی مفید ہوتے ہیں اور ظاہری جلد کی چمک دوبالا کرنے کے لئے بھی نئی اور تازگی بخشنے کے لئے بھی اس کیسر مانے جاتے ہیں۔ دیر تک جاگئے یا خیند کی کی کے علاوہ کیویر پرڈریک کام کرتے رہنے سے آنکھوں کے نیچے سوجن آتی ہے اگر بروکولی کے پتوں کو پیس کر عرق گلاب کے ساتھ ملا کر آنکھ کے حلقوں کے لئے لگا جائے تو اس مسئلے میں بھی افادہ ہوتا ہے۔

کیفیت اب آئی کریم میں شامل ہے



پورٹھا برگد دیتا ہے چھپر چھاؤں یہ متعدد امراض کا تریاق بھی ہے

عطا کی ہیں جن کا نہ تو شمار ہے اور نہ کوئی بدل انسان کے لئے شکر ہی واجب ہے۔

رقبے کو گھیر لیتا ہے چونکہ اس کا تناس پھیلے ہوئے چھتر کو جو شاخوں اور ٹہنیوں سے بنا ہوتا ہے سہار نہیں سکتا اس لئے اس کی شاخوں سے لیے لیے ریشے لٹک کر زمین کے اندر دھنس جاتے ہیں ان جڑوں کو ہوائی جڑیں کہتے ہیں۔

دریائے چناب کے کنارے اس درخت کے بیڑ اس قدر پھیل جاتے ہیں کہ تمام گاؤں اس کی نیچے جا جاتا ہے۔

پنجاور منڈی میں ایک بہت بڑا درخت آج بھی دیکھا جاسکتا ہے۔ سکندر اعظم کے زمانے میں پنجاب میں اس قدر بڑے بڑے درخت دیکھے گئے جن کے نیچے اس کی فوج جا جاتی تھی۔

گوتم بدھ نے گیا کے مقام پر جس درخت کے نیچے گیان حاصل کیا تھا وہ بھی برگد کا درخت تھا۔ اردو انسائیکلو پیڈیا میں برگد کے بیڑ کے بارے میں درج ہے کہ یہ ایک شاندار درخت ہے جب اس کے پتے جھڑ جاتے ہیں تو بھی اس کے نشان باقی رہ جاتے ہیں۔ نئی کوئلوں کی حفاظت پرانے پتے کرتے ہیں۔ جب کوئلوں نکل آتی ہیں تو گرمی سے حفاظت کی ضرورت نہیں رہتی اور پتے خود بخود جھڑ جاتے ہیں۔

یونانی ادویات میں جن درختوں کی چھال پتے پھول اور ریشے استعمال ہوتے ہیں برگد بھی ان میں سے ایک اہم درخت ہے۔ سنج پین دور کرنے جلدی امراض کے سریشوں اور دیگر کئی عارضوں میں برگد کا نمایاں کردار ہوتا ہے لہذا اسے صحت بخش اور تریاق سمجھا جانا غلط نہیں۔ قدرت نے اپنے کارخانے میں فطرتی جواہر سے بھرپور ہزار ہا نصیحتیں

اردو زبان میں اس درخت کو برگد جبکہ انگریزی میں Banyan کہا جاتا ہے۔ یہ بہت گھٹا اور اونچا ہوتا ہے یعنی 70 سے 100 فٹ بلند ہو سکتا ہے۔ بعض اس قدر وسیع ہوتے ہیں کہ ہزاروں افراد اس کی چھپر چھاؤں تلے آرام کر سکتے ہیں۔

پتے
شروع میں یہ ریشم کی طرح نرم و ملائم اور سرخ رنگت لئے ہوئے ہوتا ہے۔ آہستہ آہستہ بڑھتا ہوا چلا جاتا ہے۔

پھل
اس کا پھل ہیر کی طرح گول ہوتا ہے ابتدا میں اس پر دھن بھی ہوتے ہیں پکنے کے بعد یہ سیاہی مالک سرخ ہو جاتا ہے۔

ریش برگد
اس کی شاخوں سے بہت سے باریک ریشے نکلے ہیں جن کو ریش برگد یا برگد کی داڑھی کہتے ہیں۔ پھر یہ بڑھتے بڑھتے زمین تک پہنچ جاتی ہے اور اس میں گھس کر اس کی نشوونما کا ایک علیحدہ سلسلہ بن جاتا ہے اس کو برگد کی جٹائیں کہتے ہیں۔ مشرقی انڈیا میں ایک شجر ہے...

زہور سیاہ ہیں خال اس کے
برگد کی جٹائیں ہال اس کے

تاریخ

یہ پاک و ہند کا سایہ دار درخت ہے جو چھتری کی طرح ایک بہت بڑے

کیمومائل اگانٹیں

اعصابی سکون پائیں

کیمومائل نہ ف آپ کے گھر اور باغات کی جالیاتی خوبصورتی، چلتا ہے بلکہ یہ بھی ہے۔ کے حوالے سے بھی بال بھول ہے۔ سورج کی طرح یہ چھوٹے چھوٹے نمونوں میں پایا جاتا ہے۔ رومن کیمومائل، جرمن اور بوردکن، باغبانی کی اصطلاح میں تینوں کے ساتھ ہی نام مختلف ہیں جبکہ یہ ایک ہی خاندان سے تعلق رکھتے ہیں۔ ان کے علاوہ اس کی خاصیت میں بھی مماثلت پائی جاتی ہے۔ چند ایک انفرادی خوبیاں ہر کسی میں موجود ہیں جن کا تذکرہ ذیل میں کیا جا رہا ہے۔

رومن کیمومائل

یہ سدا بہار پودا ہے۔ اس جڑی بوٹی کو سال بھر تک مناسب نگہداشت ملتی رہے تو ہر بھاری ہوتا ہے۔ اسے بچوں کی ادویات میں بھی شامل کیا جاتا ہے اور اگر اس کے ڈالنے کو چھکا جائے تو سب سے ملتا جلتا پکڑا ہے۔ یہ سکون آور اور مقوی پھول ہے۔ بچوں کے کمر کے آس پاس گلوں میں لگنے سے اس کی خاصیت سے مستفیض ہوا جاسکتا ہے۔ بچوں کی ضد، چڑچاہن، گھبراہٹ دور کرنا چاہیں تو چند پتوں کو پانی میں جوش دے کر ہلکا سا قبوہ بنالیں۔ در ایک گچ پلائیے۔ بچے Relax کر لیں گے کیونکہ اس پھول میں ایسی افسردگی، مزاج کی پڑمردگی اور تھکان دور کرنے کی قدرتی خوبی موجود ہے۔ اعصابی سکون ہر عمر میں انسان کی ایسی ضرورت ہے جس سے انکار ممکن نہیں۔

جرمن کیمومائل

یہ مختلف سانپوں، دیوی پراڈکس اور خاص کر اپنے ایریشنل آئل کی وجہ سے شہرت رکھتا ہے گو کہ اس کی مہک میں بھی پھلوں کی سی تازگی اور سیلابین محسوس ہوتا ہے لیکن اس کے آئل میں لیموں کی سی تلکی سی ترشی اور منفرد مہک آپ کا

دل موہ لیتی ہے۔ اس کی خوشبو مزاج اور شخصیت کے کیمیائی اثرات کو متوازن رکھتی ہے۔ چنانچہ جنوبی ایشیا کے کئی سیاحتی ملکوں میں جرمن کیمومائل بطور دوا ہی نہیں بلکہ مساج اور فیشنل کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ ہیرڈنی ملکوں کے Spa میں جب آپ مساج کرائے جاتے ہیں تو درمیانی وقفے میں آپ کو اسی پھول کے اجزاء پر مشتمل چائے پیش کی جاتی ہے جس کا نتیجہ آپ کے Stress کی صورت میں نکلتا ہے اور آپ فکروں سے آزاد ہو کے خود کو تروتازہ، متحرک اور خوش باش محسوس کرتے ہیں۔ آپ چاہیں تو پاکستان میں دستیاب اس پھول کے چند پتوں سے قبوہ بنا کر استعمال کر سکتی ہیں۔ قدرت کی معافی دیکھئے کہ اس نے پھول میں بھی صحت کے خزانے کھیرے ہوئے ہیں اور اگر آپ اپنے ارد گرد کے ماحول کی جاذبیت کے لئے ان پھولوں کو کاشت کر لیتی ہیں تو کوئی گنا گناوند حاصل کر سکتی ہیں۔

مورون کیمومائل

اسی خاندان سے متعلق ایک اور پھول جو جرمن اور رومن کا متبادل نہیں ہو سکتا تاہم آپ کے گھر کی جاذبیت اور دلکشی میں اضافے کے لئے ہرگز بھی موزوں نہیں۔ ان تینوں اقسام میں سے کوئی بھی قسم پاکستان میں کاشت ہو سکتی ہے۔ جرمن کیمومائل کو

جانکار خواہیں۔ بے حد پسند کرتی ہیں کیونکہ یہ ہمہ فست قسم ہے۔ آپ چاہیں تو اسے 12 انچ کے گٹے میں بھی اگا سکتی ہیں۔ مناسب دیکھ بھال کرتی رہیں تو 12 انچ تک قد تکال سکتا ہے۔ رومن کیمومائل 18 انچ تک لمبا ہو سکتا ہے۔ مٹی نم کرنے کے بعد بیج ڈالنے اور اسے 26°C سینٹی گریڈ تک حرارت ملنی چاہئے۔ بیج کو کھاد کے ساتھ باہم ملتے ہوئے زیادہ سے زیادہ ایک ہفتہ درکار ہوگا۔ تب تک اسے نرم دھوپ میں رکھا رہنا چاہئے بعد ازاں اسے کھلی دھوپ میں رکھ سکتے ہیں تاہم ایک مرتبہ پھر مالی یا باغبانی جاننے والی کسی شخصیت سے مشورہ کر کے باہر رکھئے۔ ضرورت ہو تو کسی چھت یا عارضی چھت کے نیچے رکھئے جہاں تیز دھوپ براہ راست پودوں کو خراب نہ کر سکے۔ کوشش کیجئے کہ گھریلو باغبانی میں نامیاتی کھاد کا استعمال کیا جائے۔

زچگی کے بعد کی افسردگی دور کرنے کے لئے مفید

اگر آپ بریسٹ فیڈنگ نہیں کروار ہیں تب تو یہ متبادل طریقہ علاج آپ کے لئے موزوں ہے ورنہ اسے اختیار نہ کیجئے ہمارے یہاں سب سے زیادہ آئل کے بعد جسم کو اصلی حالت تک لوٹنے میں کچھ مدت درکار ہوتی ہے۔ خواتین عموماً جسم کی مالش کرواتے ہیں۔ اگر آپ روم کیمومائل کے روغن، گلاب کے عرق اور پسلی ہوئی ادراک کے محلول کے ساتھ مالش کریں تو نہ صرف تھکن اور افسردگی دور ہوگی بلکہ جلد کی رنگت میں بھی نکھار آئے گا۔ مالش کے بعد نہانے والے پانی میں چند قطرے ایریشنل آئل ملائے جائیں تو بھی افادہ ہوتا ہے۔ آنکھوں کی تھکن، حلقوں اور بے رونقی زائل کرنے کے لئے بھی کیمومائل کے آبی بیگز کو فرصت کے اوقات میں 10 منٹ تک آنکھوں پر رکھئے۔ کام سے تھوڑا وقفہ کیجئے آنکھیں موند لیجئے تاکہ دوبارہ بیدار ہوں تو تھکان کی شدت باقی نہ رہے۔

ارو باغیچہ اپنی سے کریں۔ عطر کی ایک گام علاج
عصبانی سانس
پھر اسے دھو کر کھانے کے لئے کھانا بنائیں۔
اس کے علاوہ اس کے آئل میں لیموں کی سی تلکی سی ترشی اور منفرد مہک آپ کا

ڈپریشن کے لئے آرمور جڑی بوٹی

دن کے کئی گھنٹے میں دل کی پڑمردگی کے علاوہ یہ بھی ہے کہ یہ ایک خطرناک پودہ ہے۔ اس کی پتوں کی پشت کاٹنے سے خطرناک ماحول کی دھندلی ہونے کے لئے کسی بے گناہ ماحول ہے۔

چلیں آج TAO چلتے ہیں

جو ہے بین الاقوامی کھانوں کا دارالحکومت

پاکستان کا ساحلی شہر کراچی اپنے دامن میں ایک جہان ثقافت کو سموئے ہوئے ہے۔ دنیا کے کئی کھانوں کی اس آماجگاہ میں ایک نئے ریسٹوران TAO کا اضافہ ہوا ہے۔ یوں تو کوئی دن نہیں جاتا جب لذت کام و دہن کے کسی نئے اچھوتے یا روایتی کھانوں کے مراکز نہ کھلتے ہوں یا جن کی شہرت نہ سننے میں آئے مگر TAO کی بات کچھ اور تھی۔ سنا تھا کہ اس ایک چھت کے نیچے تھائی سے لے کر جاپانی ڈشز تک شوق سے طلب کی جا رہی ہیں ہم نے سوچا ایک تجربہ اپنے تہیز کے لئے بھی کرتے چلیں۔

یہ ریسٹوران بوٹ میں کھٹن پر واقع ہے۔ سب سے پہلے جب ریسٹوران پر ہمیں خوش آمدید کہا گیا تو پہلا تاثر اس کے ڈیزائن کا تھا۔ جو بہت باوقار محسوس ہوا۔ اگر ریسٹوران جمالیاتی نقطہ نظر سے کلاٹ یا کھانے کے ٹائٹل کو نہ بھائے وہاں آدھ پون گھنٹہ گزارنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ہماری خوش قسمتی ہے کہ کراچی کے Ala Carte میو پیس کرنے والے ریسٹورانوں کے شاندار ڈیزائن دلی بھانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

TAO میں متاثر کرنے کی یہ اپیل موجود ہے یعنی ریسٹوران کی اسٹرکچرل ڈیزائننگ میں تال میل موجود ہے پس منظر میں مدھم موسیقی کی لہریں آپ کے شل ہوتے ہوئے اعصاب کو پرسکون کرتی ہیں۔ نشتوں کے کپڑے کا رنگ چمکنا فیروزہ ہے جبکہ تجارتی مقاصد کے لئے روشنی کا استعمال خاصا دلکش کہا جاسکتا ہے۔ دیواروں پر آدراں پرٹس میں بھی ندرت نظر آتی ہے۔ پھولوں کی شفاف تصاویر کو جیومیٹرککل اور گریٹک آرٹ کے ساتھ ہم آہنگ کر کے اندرونی آرائش کو باوقار بنایا گیا ہے۔ تاہم اس تہیز کا مطلب یہ نہیں کہ ہم کسی آرٹ گیلری میں جا پہنچے ہیں۔ اصل میں جب کوئی گھر سے باہر کھانا کھانے کی غرض سے جاتا ہے تو مکمل پرسکون ہو کر ماحول کی جاذبیت اور دلکشی کو محسوس کرنا چاہتا ہے۔

کھانوں کی تجارت میں بھی یہی جمالیاتی کشش ہمارے ذوق کی تسکین کیا کرتی ہے ورنہ پیٹ تو ٹپلے سے بن کباب کھانے سے بھی بھر جاتا ہے۔

اب آئیے TAO کے میو کی طرف اشارہ سے لے کر Snsi تک درائی موجود ہے۔ نئے آنے والوں کے لئے میو کا انتخاب کرنا یوں بھی آسان نہیں ہوتا۔ اس لئے مناسب یہی ہے کہ کسی جانکار یا ساتھی مہمان کے مشورے سے ڈشز آرڈر کی جائیں۔ ہم نے بھی شیف کے مشورے سے چند ڈشز کا انتخاب کیا۔ عبدالصمد (ریسٹوران کے مالک) کے مطابق اشارہ میں Dynamite Prawns، Wasabi Prawns اور



والے حصے کا انتخاب کیا گیا۔ ان سلاٹس کو Oyster Sauce اور قدرے تیز مصالحوں میں پکانے کا یہ انداز بھی اچھوتا محسوس ہوا۔ یہ جس قدر تنکھا تھا پورے ریسٹوران میں کوئی ڈش شاید ہی اتنی مصالحے دار ہو۔ ہمارا ذاتی خیال ہے کہ مریج مصالحے پسند کرنے والوں کو یہ ڈش خوب بھائے گی۔ باقی کھاتے وقت آنسو بہانے کی کوشش نہ کی جائے تو بہتر ہے۔

”آپ کے یہاں جبکہ ریسٹوران کی عمر بمشکل دو ماہ ہوئی ہے اس قدر رش کیوں ہے؟“ ہم نے عبدالصمد سے پوچھا جسے انہوں نے اپنے پارٹنر اختر چاؤل کی تخلیقی کاوش قرار دیا۔

”دیکھئے ماؤزے تنگ جو چین کے انقلابی رہنما تھے ان کا ایک قول بڑا معنی خیز ہے کہ ”جہاں آرٹسٹ کو معاشرے میں نیچے عوام کے پاس آنا چاہیے وہاں عوام کے ذوق کو بھی بلند کرنا چاہئے ہم نے کھانوں کی تیاری، ڈشز میں انفرادیت اپنے انٹیریئر ڈیزائن اور تعمیراتی نقشے میں ماؤزے تنگ کے فارمولے کو رتی بھر اپنانے کی کوشش کی ہے جسے کراچی والوں نے پسند کیا ہے۔“

دراصل TAO مرکز ہے ایشیائی کلاسیکی کھانوں کا جو ڈشز ہم نے نہیں چکھیں وہاں موجود لوگ بڑے شوق سے کھا رہے تھے مثلاً Five Spice Chicken اور Pad Thai Noodles اور بہت کچھ مگر ہم نے مینو کارڈ الٹ پلٹ کے دیکھا کہیں بھی میٹھے کی گنجائش نہیں رکھی گئی نہ آئس کریم نہ براؤنیز یا کپ لیکس یا اور کچھ بھی کہیں نہیں تھا۔ ہمارے ساتھیوں کا خیال تھا کہ TAO صحت بخش کھانے کی پیشکش کا ایک اچھا ریسٹوران ہے وہ نہیں چاہتا کہ آپ کے منہ کا ذائقہ فوری طور پر مٹھاس سے بدل دے۔ وہ چاہتا ہے آپ کی حس ذائقہ یوں قائم رہے اگلے وزٹ تک اور ہم نے بھی سوچا آج چھوڑیں روایت کی بات کبھی یوں بھی منہ کا ذائقہ بدلنا تو چاہئے ناں!

Tom Yum Soup لینا مناسب فیصلہ تھا۔ اول الذکر جھینگوں میں بھی تنکھا پن نہیں تھا جبکہ Wasabi میں کریم کا استعمال ذائقہ بہتر کر رہا تھا۔ ہماری مثال وہی تھی کہ کھانا نہیں چٹ کر گئے۔

یہاں ہم بتاتے چلیں کہ ہمارے ایک ساتھی نے Beef Negimaki سوپ کا آرڈر کیا جسے Teriyaki Sauce کے ساتھ پیش کیا گیا۔ اس سوپ میں انڈر کٹ کے گوشت کی Stripes ہوتی ہیں۔ بہت خستہ اور نرم گوشت آسانی سے کھالیا گیا۔ یہ سوپ درمیانی حرارت پر بھی اچھا ذائقہ دے رہا تھا۔

اسی ریسٹوران میں ایک اوپری منزل پر Sushi Bar قائم ہے۔ سوئی جاپانی ڈش ہے اور اسے پسند کرنے والوں کی بھی اب پاکستان میں کم تعداد نہیں رہی۔ شیف کے مشورے سے یہاں ہم نے نیونا، سپر، سالن، جھینگوں اور کیکڑوں کی اسٹیکس کھانے کا تجربہ کیا۔ بہت ہی ہلکے مصالحے میں تیار کردہ یہ ڈش بھی ذائقے دار تھی۔

آپ یہاں Tuna Hosomaki اور California Roll بھی آرڈر کر سکتے ہیں جسے پاکستان میں مصالحے دار مایو کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے یعنی رول میں مایو کا لطف شاندار تجربہ کیا جاسکتا ہے۔ نیونا رول بھی ایک مختلف اور بہتر ذائقے والی چیز ہے ہم نے تو چکھتے چکھتے ہی میں بہت کچھ کھالیا۔

اگر آپ پھلی نہیں کھانا چاہتے تو مرغی کی ڈشز کو آزما کے دیکھئے۔ شیف نے ہمیں اپنی پسند سے Kra Pow Chicken چکھنے کا صائب مشورہ دیا تھا۔ اب اس دلچسپ تجربے کو لفظوں میں کیسے بیان کریں بس یوں سمجھ لیں کہ چکن کے قے کو پکانے کا مختلف انداز تھا جسے پارسلے اور دیگر لوٹی کے ساتھ کھانے سے پہلے خوشبو نے اپنا سیر کر لیا۔

Crispy Beef یعنی خستہ و کرا کرا گوشت بنانے کے لئے بھی انڈر کٹ

ایک غزل کا ایک چھپری

آئین فرحت

آئی جانی سناؤں سے رابطہ بھی رکھتا ہے
دوستی سے غمناک سا فاصلہ بھی رکھتا ہے
اک ہی تھا کوئی میں اپنے دینا ہے
اور کس ہاتھ کا حوصلہ بھی رکھتا ہے
یوں تو ایک جہاں ساتھ ساتھ رہتی ہے
ابھ کا سر ہے تو اسلحہ بھی رکھتا ہے
کوئی بات کہنی ہے تو اسے سنا ہے
دل سے ہونے کا سلسلہ بھی رکھتا ہے
خوابوں کے دہانے بھی وہ دور جاتا ہے
اور پلٹ کے آنے کا راستہ بھی رکھتا ہے

میرا راحت

وہ جانتا ہے کہ کیا کتا بولے والا ہے
جو میں کہوں گا کتنے بولے والا ہے
میں کتنے کتا سے ازارہ ہو گیا ہے کہ تو
دور کی دور میں کتا بولے والا ہے
ہوا سے ہوا کی تم سے وابستہ ہوئی کہ تو
میں اتنا کتا کہتے ہوئے بولے والا ہے
تجھے کہاں سے کہہ سکتیں بولے والی ہیں
تجھے یقین ہے کہ کتا بولے والا ہے
کہا رہا ہے سے غمناک میری آنکھوں کو
وہ ایک شخص جو رشتہ بولے والا ہے
یہ کتا تھا ہے کتا کی کتہہ مجھ سے
تجھے نصیب کا کتا بولے والا ہے

سلیم احمد

جس طرح بولے ہوئے نہیں میرا جانی
اپنے اندر ایک ایسی عقلی بولے
دیتا ہے کی صورت میں عقلی بولے
اب ذرا پیچھے رہے آگے نہ جاوے
وہ توں میں لوگ کہتے ہیں کہ بولے
اپنی حد میں آئیے اور آگے نہ جاوے
جس طرح جانی انکھی کو کتا بولے
میں انکھی میں اک ایسی کی بولے
ایک پتے سے یہ اپنے تفسیر میں کتا
روٹی کے ساتھ ساتھ بولے بولے
میں کتہہ کہتا ہے اب کتا بولے
تو میں خود کو تیغ کیے اور کتی بولے

کونگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس



دیں اور کڑی کے بچے سے کس کریں۔ اب کڑا ہی یا مونے بچے کے بین میں کونگ آکل گرم کر لیں۔ اب تھوڑی مقدار میں کارن فلور لگی ہوئی چکن فرائی کریں۔ ایک مرتبہ میں زیادہ چکن فرائی کرنے کی کوشش مت کریں۔ ایسا کرنے سے کونگ آکل ٹھنڈا ہو جاتا ہے اور چکن کے جوسز آکل میں اکٹھے ہوتے ہیں لہذا یا تو آج تیز کرنا پڑتی ہے یا زیادہ پریٹنگ فرائی کرنے کی ضرورت پیش آتی ہے دونوں صورتوں میں مطلوبہ نتائج حاصل کرنا دشوار ہوتا ہے۔ چکن کو بس اتنا پکانیں کہ اسے توڑ کر دیکھیں تو وہ اندر سے سفید رنگ کی ہو۔ اس مرحلے کے بعد مزید فرائی کیا جائے تو چکن کا ذائقہ اور ساخت دونوں خراب ہو جاتی ہیں۔

میرے بال بچپن میں بہت گھنے اور خوبصورت تھے لیکن اب کافی بے رونق ہوتے جا رہے ہیں۔ کئی ٹونکے بھی آزما چکی ہوں لیکن خاطر خواہ فائدہ نہیں ہوتا امید ہے کہ آپ میری رہنمائی فرمائیں گی۔ میرا وزن بھی زیادہ ہے اور میں چکنی چیزیں استعمال کرنے سے گریز کرتی ہوں؟

عالیہ ریاست... رحیم یار خان



آپ کے مسئلہ کی وجہ آپ کے سوال ہی میں موجود ہے۔ جدید طرز زندگی یقیناً ہمارے لئے بہت سی آسانیاں لئے ہوئے ہے لیکن ساتھ ہی بہت سے ایسے مسائل کی وجہ بھی ہے جن کا حل واقعی توجہ طلب ہے۔ بالوں کی گہداشت کے ضمن میں تیزی کے ساتھ ہوتا ہوا کڑوں میں محدود مصروفیات میں اضافہ فاسٹ فوڈ پر زیادہ انحصار ماحول میں بڑھتی ہوئی آلودگی، غیر مناسب خوراک یعنی

ایسے کھانے جن میں ضروری غذائیت کا فقدان ہو۔ وزن کم کرنے کے لئے کئے جانے والے ایسے اقدامات جو کہ آپ کے جسم کو مطلوبہ غذائی اجزاء سے محروم کر دیتے ہیں یا وقتی طور پر تو شاید وزن کم کرنے میں معاون ہوتے ہوں لیکن آگے چل کر جلد بالوں، ناخنوں اور جسم کے اندرونی افعال کو بری طرح متاثر کرتے ہیں۔ لہذا خود کو ترقی یافتہ دور کی سہولیات سے ہم آہنگ رکھنے کے ساتھ ساتھ ان معاملات میں اعتدال پیدا کرنا ہوگا جو کہ صحت اور خوبصورتی کے لئے رفتہ رفتہ ناقابل تلافی نقصانات کا پیش خیمہ ثابت ہو رہے ہیں۔ عام مفروضہ ہے کہ وزن میں کمی کے لئے چکنائی یعنی فیلٹس کا استعمال ترک کر دیا جائے جبکہ حقیقت اس کے کافی برعکس ہے۔ ہمیں مضر صحت اور صحت بخش فیلٹس کے درمیان فرق کو جاننا ہوگا۔ مناسب مقدار میں معیاری نباتاتی تیل اور گھی کا استعمال مضر صحت نہیں۔ وٹامن A، وٹامن D اور وٹامن E اسی طرح وٹامن C بہترین آکسیڈنٹ ہونے کی وجہ سے نہ صرف جسم میں بیماریوں کے خلاف مزاحمت پیدا کرتے ہیں بلکہ نشوونما کو بہتر بنانے میں بھی بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ نباتاتی فیلٹس میں موجود فیٹی ایسڈز جسم کے افعال کے لئے ناگزیر ہیں۔ انفرس طرز زندگی اور خوراک دونوں کے معاملات میں لا پرواہی سے گریز ضروری ہے۔ ایسے کے علاوہ بالوں کے لئے جو بھی شیپو اور کنڈیشنر وغیرہ استعمال کرتی ہیں اگر وہ موافق نہیں تو کسی اچھی بیوٹیشن یا بہتر ہو

چاکلیٹ کو میلت کرنے کا صحیح طریقہ بتادیں۔ مائیکرو ویو اور ڈبل بواکٹر میں سے کونسا طریقہ بہتر ہوتا ہے؟

ما شریف... حیدر آباد

چاکلیٹ کو میلت یا میپر کرنے کے لئے چند باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ اول یہ کہ چاکلیٹ کو فریج یا فریزر میں نہ رکھا گیا ہو۔ اس کام میں استعمال کئے جانے والے بولز اور پیٹن اچھی طرح دھو کر خشک کر لئے جائیں۔ چاکلیٹ کو یکساں سائز کے ٹکڑوں میں چوپ کر لیا جائے۔ اب آپ چاہیں تو مائیکرو ویو استعمال کریں یا ڈبل بواکٹر۔ خیال رہے کہ چاکلیٹ کے مکمل میپر ہونے



تک ہرگز بھی ڈبل بواکٹر یا مائیکرو ویو میں نہ رہنے دیں بلکہ تقریباً آدھی مقدار کو میلت ہو جانے پر اسے چکن کا ڈنڈ پر رکھ دیں اور کڑی کے کچے سے تھوڑا سا کس کریں آپ دیکھیں گی کہ باقی ماندہ چاکلیٹ پگھل کر ہوئی چاکلیٹ میں موجود حرارت ہی سے پگھل جائے گی۔ اس طرح آپ چاکلیٹ کو جلتے بد مزہ ہونے اور اس کی ساخت خراب ہونے سے محفوظ رکھتے ہوئے میپر کر سکیں گی۔ اس مقصد کے لئے بازار میں چاکلیٹ یا کینڈی تھرما میٹر بھی دستیاب ہیں ان کے استعمال سے آپ مزید بہتر نتائج حاصل کر سکتی ہیں۔ خیال رہے ڈارک چاکلیٹ کی نسبت ملک چاکلیٹ اور وائٹ چاکلیٹ کو کم درجہ حرارت درکار ہوتا ہے۔ ان احتیاطوں کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے آپ با آسانی چاکلیٹ میپر کیجئے اور مطلوبہ نتائج حاصل کریں۔

انڈر کٹ کے پتلے پتلے پارچے بنانے کا طریقہ بتادیں مجھے کئی کافئی نینٹل کھانوں کی تیاری میں درکار ہوتے ہیں لیکن پارچے بنانے میں بہت دشواری ہوتی ہے۔ کبھی تو قیہ بن جاتا

شاہینہ مجید... سکھر

تازہ گوشت کا انتخاب کیجئے اسے دھو کر پیس سے پچیس منٹ تک فریزر میں رکھیں اور تیز ناف کی مدد سے چو پنگ بورڈ پر رکھ کر باریک پارچے بنالیں اگر گوشت نرم محسوس ہو تو مزید کچھ فریزر میں ٹھنڈا کر لیں ہمیشہ چو پنگ بورڈ یا ہموار سطح پر گوشت کو سلائس یا چوپ کریں۔



بعض کھانوں میں چکن کو ڈیپ فرائی کرنا ہوتا ہے ہون لیس چکن کو ڈیپ فرائی کرتی ہوں تو وہ سخت ہو جاتی ہے اور خشک بھی۔ کبھی تو بیرونی جانب سے براؤن بھی ہو جاتی ہے لگتا ہے جل گئی ہو۔ آپ

آمنہ یوسف... شہر و جام

سے رہنمائی درکار ہے؟ ہون لیس چکن کو جو کہ چھلنی میں رکھیں تمام پانی بہہ جائے تو ایک گبرے بول میں منتقل کر دیں اور اس پر کارن فلور چھڑک



اس رنگ میں حدت جذب کرنے کی خاصیت ہوتی ہے۔ خواہ تھوڑی دیر کے لئے ہی باہر جائیں۔ معیاری من اسکرین ضرور استعمال کریں۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ فوراً کسی اچھے جلد کے ڈاکٹر سے معائنہ کروائیں کیونکہ دیکھنے میں آیا ہے کہ جن خواتین کے ہاتھوں کی پشت پر اس قسم کے نشانات ہوں ان کے چہروں پر چھائیاں ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں اور

اگر محض انگلیوں کے جوڑوں کے بیرونی جانب کی جلد سیاہی مائل بنے گی ہے تو اس کے لئے ایک چھوٹا آلو چھیل کر دھوئیں اور اسے کچل کر ہاتھوں پر اچھی طرح ملیں اور تقریباً پانچ منٹ بعد سادہ پانی سے ہاتھوں کو دھوئیں۔ دن میں ایک سے دو مرتبہ لیموں کا چمکا متاثرہ حصوں پر ملیں اور اس کے کم از کم آدھے گھنٹہ تک پانی کا کام نہ کریں۔ کپڑے اور برتن وغیرہ دھونے کے بعد کسی اچھے صابن یا پنڈ واش سے ہاتھ دھوئیں اور کولڈ کریم لگائیں۔ اس طرح آپ کی جلد زرخیز کے مضراثرات سے کافی حد تک محفوظ رہ سکے گی۔ جسم میں پانی کی کمی بھی جلد کے خشک اور سخت ہونے کی وجہ بن سکتی ہے لہذا اس کا بھی خیال رکھیں۔

Tips of the Month Contest دورز ٹپ

اس کوئیسٹ میں پہلی پوزیشن تسبیح اور شد (کراچی) نے حاصل کی
بلیگ اور تلنے کے لئے انڈے کی سفیدی کو پھینٹتے وقت چٹکی بھرنک شامل کر دیا جائے تو یہ
زیادہ تھماگ دار ہو جاتی ہے۔

اس ماہ کے کوئیسٹ میں۔ ملتان اور۔ فیصل آباد اور اپ قرار پائیں۔
آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب آپ
کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline: 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

جلد اور بالوں کے معالج کے مشورے سے بہتر مصنوعات کا انتخاب کیجئے۔ ہفتہ میں کم از کم دو مرتبہ بالوں میں تازہ اور خالص تیل لگائیں 'ماریل' 'سرسوں' اور زیتون کے تیل بہترین ہیں۔ خود کو غیر ضروری تلکرات کا شکار نہ ہونے دیں۔ تیز و تھوپ 'ہوا' اور ٹھنڈ 'باد' راست پڑنے سے بالوں کو بچائیں۔ آپ مطلوبہ نتائج ضرور حاصل کر سکیں گی۔

اسٹیک بنانے کے لئے اکثر بازار کے سوس تجویز کئے جاتے ہیں کیا ان کے بغیر مزیدار بیف اسٹیک سوس بنانا ممکن ہے تو ضرور بتادیں؟

والہد شیخ... روہڑی

جی ہاں! بیف اسٹیک تیار کرنے کے لئے بہت سی خواتین گھر پر دستیاب اجزاء کی مدد سے مختلف انداز میں اسٹیک سوس تیار کرتی ہیں۔ آپ بھی چاہیں تو کھن میں لگی آج پر ہباز کو ہکا سا سنہری مائل ساتے کرنے کے بعد اس میں بیف کی بٹنی شامل کر دیں۔ ساتھ ہی حسب ذائقہ لیموں کا رس اور سفید سرکہ شامل کر دیں۔ لگی آج پر پکنے دیں جب بٹنی کی مقدار آدھی رہ جائے۔ ایک



علحدہ دین میں برابر مقدار میں کھن اور میدہ شامل کر کے بھون لیں جب خوشبو آنے لگے فوراً چوبیس سے اتار کر گھرے بول میں منتقل کر دیں اب بٹنی والا آمیزہ تھوڑا تھوڑا میدہ اور کھن میں شامل کرتے ہوئے دسک سے مکس کریں۔ سوس مطلوبہ گاڑھا پن اختیار کر لے تو مزید میدہ اور کھن کا آمیزہ شامل مت کریں بلکہ اسے ٹھنڈا کر کے فریز کر لیں تاکہ آئندہ ضرورت کے وقت کام آ سکے۔ تیار سوس میں کئی کالی مرچ اور حسب ذائقہ نمک شامل کر لیں چاہیں تو اس سوس کو ٹھنڈا کر کے پلینڈر میں پلینڈ کر لیں اور موٹی چھلنی میں چھان لیں بہت کم وقت میں تیار ہونے والا یہ سوس چکن اور بیف دونوں اسٹیک کے لئے بہترین ہے۔

پامیزان چیز کافی سخت ہوتا ہے اسے دانت سوس میں کیسے شامل کیا جائے کیا اسے چیڈر چیز کی جگہ استعمال کیا جاسکتا ہے؟

شمع پروین... لودھراں

اکثر تراکیب میں چیز کی قسم تبدیل نہ کرنا ہی مناسب ہوتا ہے لیکن بعض تراکیب میں آپ ایسا کر سکتی ہیں۔ دانت سوس میں چیڈر اور پامیزان دونوں ہی شامل کئے جاتے ہیں۔ آپ ان میں سے کوئی ایک بھی شامل کر سکتی ہیں۔ پامیزان چیز سخت لگتا ہے تو اسے کاٹنے کے بجائے باریک کش کی مدد سے کش کر لیا کریں بہت آسانی سے چھوٹے چھوٹے ذرات کی شکل میں



آجائے گا۔ اسے شامل کرنے کے بعد سوس کو بہت زیادہ پکنے نہ دیا جائے تو بہتر ہے۔

گھر کے کام کاج کی وجہ سے میرے ہاتھوں پر سیاہ رنگ کے نشانات پڑ گئے ہیں اور ہاتھ بہت سخت اور خشک ہوتے جا رہے ہیں کوئی سستا اور آسان حل بتادیں؟

صائمہ حبیب... لاہور

اگر ہاتھوں کی پشت پر سیاہ رنگ کے نشانات پڑ گئے ہیں تو یہ گھر کے کام کاج کی وجہ سے نہیں بلکہ دھوپ کی وجہ سے ہو سکتے ہیں۔ لہذا پہلا کام تو یہ کریں کہ سوتی کپڑے کے دستاں بنا کر رکھیں، باہر جاتے وقت یاد سے پہنا کریں یا پھر بازار میں برسی کے بنے ہوئے دستاں بھی مل جاتے ہیں وہ استعمال کیجئے۔ خیال رہے کہ سیاہ رنگ کے نہ ہوں کیونکہ

محبت کا استعارہ محنت کی داستاں

جگن کاظم سے ملنے

جگن کاظم قسمت کی دھنی اور ہمہ صفت شخصیت کا نام ہے، ماڈلنگ، اداکاری اور مارننگ شو کی میزبانی ہر شعبے میں اپنی محنت سے دھاک بٹھانے والی ہستی ہیں۔ اپنے اور دوسروں کے لئے اچھی سوچ رکھنے والی ہستیوں میں جگن نمایاں مقام رکھتی ہیں۔ ان کا کیریئر کم و بیش دس برسوں پر محیط ہے۔ کسی بھی شعبے میں ابتدائی عمر کے چند برسوں میں وہی لوگ اپنی شناخت قائم کر پاتے ہیں جو شہرت اور کامیابی کے لئے مختصر راستے نہیں ڈھونڈتے۔ وہ ہمتوں کے فنکار ہوتے ہیں اور پوری تخلیقی مہارتوں کے ساتھ زندگی کو برتتے ہیں۔ جگن کے ہاں بھی یہ نظم و ضبط نظر آتا ہے۔

”پرفیشنل کمٹمنٹ کے ساتھ خانگی زندگی کو توازن میں رکھنا آسان کام تو نہیں رہا ہوگا؟“

”بالکل، مگر سچی بات یہ ہے کہ اپنی نیند آرام اور خوشی قربان تو کرنی پڑتی ہے۔ اپنی کوتاہیوں اور کمزوریوں پر قابو پا کر بھی یہ کمٹمنٹ بھائی پڑتی ہے۔ توازن قائم رکھنا ایک اچھی کارکن اور ماں کے لئے بہت ضروری ہوتا ہے۔ میں سو فیصدی نہ سہی مگر کامیاب اسی لئے ہوں کہ میں نے اپنی توانائیوں کو توازن کے ساتھ استعمال کیا ہے۔ میں لاہور میں حمزہ کی پرورش پر زیادہ دھیان دیتی ہوں بجائے کراچی کی میڈیا انڈسٹری میں کام کی تلاش کے لئے تعلقات بھانے کے، اسی لئے میں ہر وقت آپ کو اسکرین پر نظر نہیں آتی کیونکہ میری ترجیح بیٹے کی تعلیم و

گذشتہ دنوں ان کی خالدہ بیجانہ سبگل کے ہاں ایک تقریب میں ان سے مختصر سا مکالمہ رہا۔ فن کے مختلف پیرائہ اظہار پر ان سے ہونے والی بات چیت آپ بھی پڑھے:

”آپ پاکستان کی نئی نسل کی نمائندہ اداکارہ ہیں اور سرکاری ٹیلی ویژن پر مارننگ شو کی میزبانی بھی کر رہی ہیں، دونوں کام اتنی جامعیت سے کیسے کر لیتی ہیں؟“

”میرا خیال ہے میری اس بھرپور توانائی کا منبع میرا بیٹا حمزہ اور شوہر فیصل ہیں۔ یہ لوگ مجھے محنت پر اکساتے ہیں اس لئے بھی میں ایک جگہ پر اپنا مقام متعین کر سکی ورنہ تعاون کے بغیر کچھ نہ کر سکتی۔“

بعد وہ میچور ہو جائیں اور اپنے ٹیلنٹ کو کچھ کر رہتا سکھ لیں۔

”آپ 5 برس بعد اپنے آپ کو کس مقام پر دیکھتی ہیں؟“

”بہت سے ارادے ہیں ہزاروں خواہشیں ایسی کہ ہر خواہش پر دم لگے۔

- میں نے اپنا ریٹائرمنٹ بنانا ہے۔
- میں نے اپنی ذاتی تصنیف کو مکمل کرنا ہے۔
- میں نے فلک کو چھوتی ہوئی چوٹیوں کو سر کرنے نکل جانا ہے۔
- دنیا گھومتی ہے، حزرہ کو دنیا دکھائی ہے تاکہ ہم دونوں اپنے آپ کو پہچان سکیں۔

• اپنا گھر بنانا ہے۔

• حج کرنے جانا ہے۔

• جو لوگ اور جن کا کام مجھے پسند نہیں انہیں ناں کہنا سیکھنا ہے۔“

”5 لفظوں میں آپ کا تعارف کیسے مکمل ہوگا؟“

”ایماندار، محنتی، دوسروں کا خیال رکھنے والی، ملتدی فکر کی حامل اور اپنے کام سے کام رکھنے والی ایک سادہ سی شخصیت اور کیا؟“

”آپ کا پسندیدہ کردار جواب تک نہ ادا کیا ہو؟“

”پسندیدہ رول تو ہوتے رہتے ہیں مگر میں یکساں سے کردار نہیں ادا کرنا چاہتی۔ اگر ایک ڈرامے میں معصوم لڑکی کا کردار ادا کر رہی ہوں تو نے اسکرپٹ میں تیز طراوت کی لڑکی کا کردار بھی نہیں کرنا چاہوں گی بلکہ مجھے ایسے

میری ترجیح بیٹے کی تعلیم و تربیت اور اس کی پرورش ہے۔ جو لوگ مجھ سے کام کروانے کے خواہشمند ہوتے ہیں وہ آن لائن مجھ سے رابطہ کر لیتے ہیں

کردار چاہیں جو معاشرے میں سدھار لانے کی تحریک پیدا کرتے ہوں۔ جن سے تبدیلی فکر کا گمان ہو کر دامن سطحیت نہ ہو گہرائی اور گہرائی موجود ہو اور ڈرامے ایسے بنیں جو حقیقی زندگی سے قریب تر ہوں۔“

”ٹیلی ویژن اور فلم انڈسٹری میں متعدد وی آئنگونز نظر

آتے ہیں مگر آپ کی کیمسٹری کس سے میل کھاتی ہے؟“

”حزرہ علی عباسی اور کل یہ دونوں سمجھ دار اور ذہین اداکار ہیں۔ اس کے بعد کی نئی پود میں سنجیدگی اور صلاحیت کا فقدان نظر آ رہا ہے یا ممکن ہے کہ کچھ برس

تربیت اور اس کی پرورش ہے۔ جو لوگ مجھ سے کام کروانے کے خواہشمند ہوتے ہیں وہ آن لائن مجھ سے رابطہ کر لیتے ہیں۔ اس احتیاط میں غرور کا کوئی مشابہ نہیں ہے بات صرف اتنی سی ہے کہ زیادہ کام کرنا اور معیار سے گری ہوئی پر فارمنس دینا مجھے پسند نہیں۔“

”کرداروں کے انتخاب میں یہ احتیاطی تدبیر کتنی

کارگر ثابت ہوئی؟“

”اچھے لفظوں میں یاد کرنا، لوگوں کا عزت دینا اور اپنی فیملی کا تعاون ملنا آپ کے ایک نہیں کئی خوابوں کو پورا کرتا ہے۔ آپ کو یہ ساری اچھی باتیں، خوشگوار تجربے اور ان سب چاہتیں بہت حد تک محفوظ رکھتی ہیں۔“

”ایک خاتون کس طرح عمر کے ہر دور میں پرکشش

اور خوبصورت نظر آ سکتی ہے؟“

”اپنی صلاحیتوں کو نکھار اور ان پر اعتماد بحال کر کے، ایمانداری اور خلوص سے لوگوں کے کام آ کر آپ ہمیشہ سکون محسوس کریں گی۔ جسمانی خوبصورتی سب کچھ نہیں ہوا کرتی۔ اگر یہ کشش و جاذبیت، نفرت، کم ظرفی اور بدخواہی جیسے منفی جذبات کے ساتھ ہو تو اس کا کیا فائدہ؟ یہ ظاہری حسن تو آپ کے اپنے لئے ہوتا ہے جبکہ محنت اور خلوص والا رشتہ تو آپ اپنے قریب موجود ہر شخصیت کے ساتھ شہر کرتے ہیں۔“

”سنا ہے کہ آپ اپنے شو کا اسکرپٹ خود لکھتی ہیں

اس ٹیلنٹ کے بارے میں کچھ بتائیے؟“

”میں نے کینیڈا کی یونیورسٹی آف ویسٹرن اونٹاریو سے جرنلزم پڑھا ہے۔ پڑھنے لکھنے سے دلچسپی رہی۔ میزبانی اور اداکاری تو گیمز پر ڈیفینس ہیں۔ لکھنے لکھانے سے ذاتی طور پر مطمئن قلب محسوس کرتی ہوں۔“

”جب آپ کام کرتی ہیں تو ذہنی دباؤ کا ہونا بھی

لازمی امر ہے کیسے نبھتی ہیں اس مسئلے سے؟“

”مجھے السر بھی ہوا اور آدھے سر کا درد بھی اتنی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس لئے میں آرام کا بھی اتنا ہی خیال رکھتی ہوں۔ ہفتے میں 6 دن کام کے دوران نیند کم ہو جاتی ہے تو اسے چھٹی کے دن پر موقوف کر دیتی ہوں۔“



میشا شفیع، فارس شفیع

بھائی اور بہن کے مشترکہ حوالے
رقص، موسیقی اور اداکاری

اردو ادب کے معروف افسانہ نگار اور نقاد اے۔ حید کے یہ نواسے، نواسی۔ سینئر اداکارہ صبا حید اور پرویز شفیع کی اولاد ہیں۔ صبا کا معتبر حوالہ اور چھپر چھاؤں ایک طرف، میشا اور فارس کی انفرادی کارکردگی ایک طرف ترازو کے دونوں پلڑے برابر ہی سمجھے۔ کبھی کسی چینل یا پرنٹ میڈیا کے انٹرویو میں صبا نے اپنے بچوں کی طرفداری یا جانبداری سے ایک بھی جملہ نہیں کہا، گو کہ اداکاری انہیں ورثے میں ملی۔ مگر کے ماحول میں ان بچوں نے نانا کو فلم اسکرپٹ لکھتے، ادب کی ترقی و ترویج کے لئے، صحافت کے لئے خود کو گم پایا اور اپنی ماں کو عین جوانی ہی سے نان شینہ کے لئے اداکاری کرتے دیکھا اس لئے ان کی گھٹی میں محنت رچ بس گئی ہے۔ آج اتفاق سے ہمیں یہ دونوں بھائی بہن اکٹھے مل گئے ہیں اس لئے دونوں کی دلچسپیوں کے حوالے سے ہونے والی مختصر گفتگو آپ بھی پڑھ لیجئے۔

”میشا آپ بڑی ہیں آپ سے پہلا سوال کر لیتے ہیں، کوک اسٹوڈیو کی ”جگنی“ اور ”سن دے بلوری اکھ والیا“ کی شہرت اور شناخت کیسی لگی؟“

”بہت اچھی لگی، کوک اسٹوڈیو کے حالیہ یزن کو اسٹریٹنگز پیش کر رہے ہیں۔ بلال مقصود اور فیصل کپاڈیا نے کوک، صوفیانہ اور عوامی سنگیت کو ایک پلیٹ فارم پر یکجا کر دیا ہے۔ یہ پروگرام سائنسدانوں، موسیقاروں اور انجمن کے ہونے کو جان گانگوں کے فن کو ترویج دینے کا پلیٹ فارم ہے یہاں آپ کو پرانے اور نئے گیتوں کو سننے کا موقع ملے گا اور یہ بے حد انقلابی سائنس ہے۔ یہ نئی نیم بہت حد تک تخلیقی اور توجہ انکری حاصل ہے۔ آپ جانتی ہیں میں راک گایا کرتی ہوں۔ یہاں مجھے موقع ملا کہ کچھ گانے بنائیں، میں نے یہاں بہت سی غلطیاں سدا حواس میں موری یا تم بھی سمجھیں۔“



”ٹیگیٹو رول کرنے میں بھی اداکار کے لئے کوئی

مضائقہ نہیں ہوتا۔ کیا رائے ہے آپ کی؟“

”بالکل جی! اداکار تو اداکار ہے اور نہ اسے آدمی کے کردار میں تو پرکار نہیں کی زیادہ گنجائش ہوتی ہے۔ ہمارا ڈرامہ گھر تک محدود ہے اگر اس میں موسیقی کی وسعت ہو تو پھر کردار کی پیاز کی طرح پرتش کشیں گی پھر یہ فارمیں کا مزا بھی ہے ورنہ سیدھے سیدھے کام میں اکتانے آتا اور ایسا بھی نہیں ہے کہ اچھا آدمی ہی لوگوں کے ذہن پر نقش کر جائے برا بھی نہ ہوں یاد رکھنا ہے۔“

”آپ چار برس تک ترکی میں رہے آپ کو تو ترکی

ڈرامہ بہت اچھا لگتا ہوگا؟“

”ٹھیک ہے میں بہت اچھا تو نہیں اپنا ڈرامہ زیادہ پسند ہے۔ ترکی کی اور باتیں زیادہ اچھی ہیں مثلاً وہ مسلمان ہیں تو بچے عقیدے کے اور ترقی بھی خوب کر رہے ہیں۔ شہری و اخلاقی اعتبار بہت اچھے رہے کی دیکھتے تو جتنی ہے۔ ہر مسجد میں دین کا ایک ایک کپڑا پہنا ہوتا ہے آپ سنا ہیں انگریزی کی کچھ چیزیں تو گیت پر آپ کو چادر مل جائے گی آپ اڑھائے اور اٹھ جائے مسجد کی تعمیر و ترمیم دیکھنے والی ہیں پر چادر لٹا دیتے مگر کوئی وہاں آپ کو آسانی سے دھکا نہیں دے گا کہ آپ تو مسلم نہیں پھر مسجد میں آپ کا کیا کام؟ حجاب بھی انٹر آتا ہے اور ماڈرن عورتوں کی بھی کئی نہیں مگر کسی عالم نے دین کو پیش نہیں بنایا ہوا اللہ کرے کہ یہ اقدار اور تہذیب پائستہ میں بھی نظر آئیں۔“

صبا نے چند برس پہلے میٹا کی شادی اس کے ایک ساتھی گلوکار و موسیقار سے کر دی تھی اب ماشاء اللہ وہ ایک بچے کی ماں بنی ہیں اسیٹ فارم اچھی شادی کے حوذ میں نظر نہیں آتے وہ کہتے ہیں ”مجھے اپنا مستقبل محفوظ کرنا ہے“ تاہم خوش نصیب ہوگی فارم کی زندگی میں آتے والی وہ ترکی کہ جسے فارم جیسا اچھا پکانے والا شوہر ملے گا۔ ترکی میں رہائش کے دوران فارم نے کئی پاکستانی اور ترکی ڈرامے دیکھے ہیں یہ ہوتا ہے کہ مل گئے ہوں میں جس جیسے گا۔



”کیا ان کے Tips اور ہدایتوں پر آپ دونوں

بھائی بہن اپنا کیریئر جمانے گئے؟“

”قن کے یہاں ہونے سے اچھے برے کی تمیز آتی تھی جبکہ ہمیں سمجھ بھی آتی شروعات ہوئی ہے باقی ہمارے گھر میں جمہوری اقدار ہیں وہ اپنے فیصلے ہم پر مسلط نہیں کرتے شروعاتی سے ان کی عادت ہے کہ بچوں کو اپنے آپ فیصلہ کرنے کی آزادی دیتی ہیں ہم ان سے اجازت بھی لیتے ہیں ہر مشہور بھی کرتے ہیں۔ (مناشیخ)

”بھئی دو تو ہمارے لئے ایکٹنگ کا اسکول ہیں میں تو ان کے تاثرات اور جملوں کی ادائیگی سے متاثر ہوں۔“ (فارس شیخ)

”فارس آپ نے بھی موسیقی رقص اور اداکاری کے

شعبوں میں جو ہر دکھائے فلم میں کب آ رہے ہیں؟“

”میں بہت پہلے آچکا ہوں اگر ڈرامہ سیریل ”قرض“ میں مصروف نہ ہوتا۔ مجھے پرانی پاکستانی فلموں کے ری میک کے لئے کئی اچھے نامور ہدایت کاروں نے بلایا۔ یہ بھی میرے لئے اعزاز ہے کم نہیں لیکن میری کمنٹ ”قرض“ کی آواز کا مکمل کرنے کی تھی اس لئے معذرت کرنی۔ آئندہ آفرز آ رہی ہیں اور بہت جلد ان کی خبریں آپ تک پہنچیں گی۔ دراصل میں بھی گھراور اکثر بنی جاتا تھا اور میں اس لحاظ سے خوش نصیب ہوں کہ مجھے ڈرامہ انڈسٹری میں اپنے خوابوں کی تعمیر مل گئی۔ 2011 میں ترکی سے گریجویشن کر کے لوٹا تو وہی چاہتی تھیں کہ کوئی نوکری کر لیں۔ شاید اس لئے کہ انہوں نے ساری عمر قریبی اہلوسانوں میں رہ کر زندگی کی سختیاں جھیلی تھیں پھر میں نے ان سے صرف ایک بار قسمت آزمائی کی اجازت لی اور اللہ نے میری عزت و کدلی مجھے اتنے اچھے کردار ملے اور معاون بھی ہر وقت ہوا مجھے ملے اس کے بعد راستے خود ہی نکلتے چلے گئے۔“

”کسی خاص شعبے میں کامیابی کے لئے دوسرا کام

چھوڑ سکیں گے مثلاً اداکاری کے لئے رقص؟“

”یہ تو ممکن ہی نہیں میں اداکار کا رشتہ من گھڑکا سب کچھ ہوں اور محنت کر کے قن کی کوادڑ جتنا پچھوتا سمجھتا ہوں۔“

”ڈرامہ سیریل ”قرض“ میں صبا نے آپ کی خالہ

اور من جلی میں امی کا کردار ادا کیا، کیسا لگا اتنی بڑی

ادا کارہ کے ساتھ کام کرنا؟“

”ذہن کو تیار کر لیا اور جھک جاتی رہی۔ لوگ کہتے تھے کہ فارم نے اچھا پر کام کیا ہے۔ میں نے ورنہ میں ان سے جو کچھ لیا وہ ان ہی کے سامنے ایکٹ کر کے دکھا دیا۔ انہیں خوش بھی تھی اور قلی بھی۔“

”کس رائٹر اور ڈائریکٹر کے ساتھ کام کرنا اچھا لگتا ہے؟“

”ظہیر الرحمن انجم شہزاد اور سید عاطف حسین باقی بھی میرے کوئی اونچے دماغ نہیں میں تو اچھے لوگوں کو خود کہہ دیتا ہوں کہ جب کوئی پروڈیوسٹ کریں تو مجھے یاد رکھیں اس میں اتنا کا کوئی مسئلہ نہیں۔“

”کیا میڈم نور جہاں کے گائے ہوئے گانے کو

گائے آپ انصاف کر سکیں؟“

”یہ ہم نے انہیں خراج تحسین پیش کرنے کا ایک بہانہ سوچا تھا۔ ان کی آواز میں مردوں اور دھم کا جیسار چاڑ تھا اور جو مدھر چین تھا وہ میرے اندر کہاں۔ میں نے اسٹریٹ کے کہنے پر اس مقبول نغمے کو دہرایا ورنہ اس گانے کا کرافٹ بہت کٹھن تھا۔ اس میں Scale اور Tempo پر میں نے کبھی گایا بھی نہیں تھا۔ یہ لالی ووڈ کا کلاسیک گانا ہے جسے میڈم نے بہت زیادہ انرجی کے ساتھ گایا۔ انصاف کا لفظ تو بہت بڑا ہے جو ان نسل نے اس گیت کو پسند کر لیا میں ان کی ممنون ہوں۔“

”لوک اسٹوڈیو کا تخیل کچھ ایسا ہے کہ وہ ہر گانے کو

Re-Invent کرتے ہیں اور مغربی سازوں اور

دھن کو کسی قدر تبدیل بھی کرتے ہیں۔ یہ کام چیلنجنگ تو

ہے اور پھر براہ راست پر فارم کرنا، کیسا رہا یہ تجربہ؟“

”میں نے مغربی گانے اور شرقی ٹیلیٹ ڈانوں تھوڑے تھوڑے سیکھے ہوئے ہیں یا یوں کہہ لیں کہ مجھ ان ڈانوں کی سمجھ بوجھ ہے۔ پہلی ڈانیں میری ماضی زبان ہے۔ کتنی اور بلوری کی کامیابی کی بھی بڑی وجہ ہے کہ وہ میرے سوز کو سامنے رکھ کر بنائے گئے۔ لائو پر غم کرنا مجھے اچھا لگتا ہے۔ اس پروگرام کی خاصیت جیسا کہ آپ نے کہا اسٹوڈیویشن بھی ہے اور لائیو کنسرٹ کا انداز بھی ہے ایسے ماحول میں گانا بہترین تجربہ ہوا میں موقع پر میں ماسٹر موسیقار خان صاحب کا بھی شکریہ ادا کرنا چاہتی ہوں جنہوں نے مجھے میری آواز کی وسعت کے مطابق یہ گیت گولیا۔ کتنی میں عارف بلوہ سے میری کیمسٹری خوب بنی تھی اس طرح کہہ سکتے ہیں کہ ہم ٹھیک کردار کو اپنا ٹیلیٹ بہتر بنانے کے لئے ایسے پروگراموں میں خبر ہر حرکت کرنی چاہئے۔ اس پروگرام کی وجہ سے ہم سب کا آپس میں دوستی کا رشتہ استوار ہو گیا اور یہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ مزید گہرا ہو گا۔“

”آج کل آپ کی دوسری مصروفیات کیا ہیں؟“

”میں کچھ فلموں کے لئے OST (پس منظر کے گیت) گارہی ہوں۔ یہ پہلے ایک مسئلہ سے ذرا مختلف تجربہ ہوتا ہے۔ دار میں آپ نے میری اداکاری دیکھی۔ میں سمجھتی ہوں کہ یہ ہوا ایسے ماحول میں ضرور کرتی رہوں گی۔ دراصل خوش کام یہ ہے کہ ہم جیسے انہر تے ہوئے آرٹسٹوں کے لئے سینما انڈسٹری کا ادیا ہوتا اپنی نوعیت کا انوکھا اور دلچسپ واقعہ ہے۔ جس کا ہم کبھی خواب دیکھتے تھے۔ دار میں آپ نے مجھے بطور اداکار دیکھا آپ بتائیے میں کسی اداکارہ ہوں؟“

”بہت حد تک میچور اور بھرپور پر فارم تو کیا کبھی

ڈراموں میں نظر آئیں گی؟“

”جی ہاں کچھ نہیں کہہ سکتے ہو سکا ہے کہ کوئی ڈائریکٹر اور رائٹر مجھے متاثر کرے۔ آخر میری ہی تھی تو انہر تے ہوئے تو جو ان لوگوں کے ساتھ کام کری رہی ہیں۔“

لگژری ٹرینوں میں کریں سیر سپاٹے

چھٹیوں کے اس سنہرے وقت کو نہ صرف خوش خوش گزارنے بلکہ خوشگوار ایڈونچر بنانے کا خیال آئے تو ریل گاڑی کا سفر بھی کیا جاسکتا ہے۔ گوکہ آج کل ہوائی سفر وقت کی بچت کا ہر کوشش ذریعہ ہے جو ریل کے مقابلے میں مہنگا ضرور ہے مگر اس سہر سائیک دور میں بھی لوگوں کو ریل کا سفر اچھا لگتا ہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان پکنگ اور پارٹیز ایڈیشن میں آپ کو سیر و سیاحت کے لئے کچھ ریل گاڑیوں کی معلومات بہم پہنچا رہا ہے۔ یوں تو پاکستان میں بھی ریلوے آمد و رفت کا اہم ذریعہ رہا، آج کل ہماری ریلوے رو بہ زوال ہے۔ برطانوی راج کے دور میں بچائی پٹریوں اور ریل کے اثاثوں کو محفوظ نہیں کیا جاسکا لیکن بہت جلد پاکستان ریلوے اپنے مسائل سے مبرا کرانہی پٹریوں پر رواں دواں ہوگا۔ انشاء اللہ ہماری ٹرینیں بھی بند نہیں ہوں گی ان کوششوں کی کامیابی کی دعا کے ساتھ آئیے ہم دیکھیں کہ دنیا کی دوسری اقوام نے اپنی ریلوے کو کہاں سے کہاں پہنچا دیا ہے۔

Indian Pacific



آسٹریلیا کی اس ٹرین کا نام دو سمندروں بحر ہند Indian Ocean اور بحر الکاہل Pacific کے نام پر رکھا گیا ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ ٹرین پورے براعظم آسٹریلیا کو عبور کرتی بحر ہند کے ساحل سے بحر الکاہل تک کے کناروں کی سیر کرتی ہے۔ یہ دنیا کی عظیم ٹرینوں میں سے ایک ہے۔ اس میں سفر کے خواہشمند افراد کی مالی استطاعت کا لحاظ کیا جاتا ہے تاہم کرائے کے حساب سے سہولتیں فراہم کی جاتی ہیں۔ طیاروں کی نشستوں کی طرح کی سیٹوں پر مسافر بیٹھ کر یا نیم دراز ہو کر سفر سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ گولڈ کیمین نسبتاً مہنگی ہے لیکن سہولتوں کے مقابلے میں روپیہ اہمیت کہاں رکھتا ہے۔ سفر کے دوران پٹریوں کے ساتھ ساتھ کیننگرو کے غول اچھلنے کودتے نظر آئیں گے اور شام ڈھلنے ہی جب آسمان پر شفق اپنی چادر بچھائے گی تو یہ ماحول اور بھی پر کیف ہو جائے گا۔ آپ یقین کریں کہ ساڑھے چار ہزار کلو میٹر کا سفر کہیں روکے اور آکٹاہٹ کے بغیر طے کر کے آپ اتنے تازہ دم کیسے نظر آئیں گے واصل اسی کی قیمت تو آپ ادا کرتے ہیں۔ اگر آپ بھارت کا ویزا لے رہے ہیں تو بھارتی راجستھان کا اندراج ضرور کروائیے۔

Eastern and Oriental Express

یہ لگژری ٹرین 3 ملکوں تھائی لینڈ، ملائیشیا اور سنگا پور کی سرحد عبور کرتی ہے۔ آپ چاہیں تو ہوائی سفر کے ذریعے صرف 2 گھنٹوں میں بنگاک پہنچ سکتے ہیں لیکن اس طرح تو ٹرین کے اس پر تکلف سفر سے محروم رہیں گے جس کی ایک بھلک آپ نے اکا تھا کرشی کے ناول پڑتی ایک فلم میں دیکھی ہو۔ یہ محض مسافر بردار ٹرین نہیں بلکہ اس کے آخری سرے پر مشاہداتی بوگی لگی ہوتی ہے جہاں آپ کھلی فضا میں کھڑے ہو کر قدرتی مناظر سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ ٹرین کے وسطی حصے میں پیا نو بار میں اشیائے خورد و نوش دستیاب ہوتی ہیں۔ جہاں فرنیچر پر ہاتھی دانت سے بنا کاری کی بھلک بھی دیکھنے کو ملتی ہے۔ سیاحوں کی یہاں سنگا پور کے مخصوص لمبے گلاسوں میں چلوں کے جوس سے تواضع کی جاتی ہے۔ یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ کس درجے میں سفر کرنا چاہیں گے مین، اسٹیٹ یا پریسڈنٹیل کیمین میں، ان میں اپنا اور لوڑ برتھ کے ساتھ ساتھ روم کی سہولت بھی موجود ہے۔



Maharajas Express



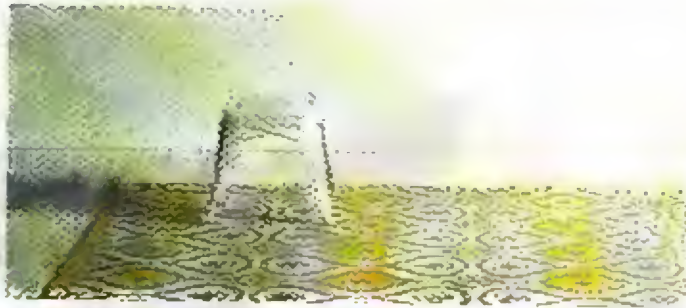
انڈین ریلوے کی ٹرنگ اینڈ ٹورازم کارپوریشن کی ملکیت مہاراجہ ایکسپریس کو دنیا کی مہنگی اور لگژری ٹرین کا اعزاز حاصل ہے۔ سفر کا بڑا حصہ راجستھان میں گزرتا ہے۔ یہ ٹرین تمام جدید ترین سہولتوں سے آراستہ ہے۔ مثلاً نیو میک سپیشن جس کی وجہ سے جھٹکے اور ہچکولے بہت کم محسوس ہوتے ہیں علاوہ ازیں براہ راست ٹیلی ویژن نشریات، وائی فائی، ہاتھ رومز، ڈائننگ کار بار، لائونج اور سوئیٹر شاپ بھی ہیں۔ اس میں کل 23 ڈبے ہیں جن میں سے 14 مہمانوں کی رہائش کے لئے مختص ہیں اور مہمانوں کی تعداد بھی ایک وقت میں 88 تک محدود ہوتی ہے۔ 2012 میں مہاراجہ ایکسپریس کے 5 نئے سفر متعارف کرائے گئے جن میں 7 راتوں اور 8 دنوں پر مشتمل سفر ممبئی، اجتار، اودے پور، جودھ پور، بیکانیر، جے پور، رن تھمپور، آگرہ اور دہلی پر جا کر اختتام کو پہنچتا ہے۔ Deluxe کیمین کا کرایہ 6,265 ڈالر ہے جبکہ Presidential Suite کا کرایہ 17,500 ڈالر وصول کیا جاتا ہے۔

گھومیں پھر میں دنیا دیکھیں مگر...

سفر کریں احتیاطی تدابیر کے ساتھ

ماہرین صحت کہتے ہیں کہ سفر پر آپ کی بیماریاں بھی آپ کے ساتھ چلتی ہیں اگر ذیابیطس ہو تو یہ بیماری خاص توجہ چاہتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ذیابیطس کے مریض کسی بھی طویل سفر پر جاتے ہوئے گھبراتے ہیں کہ کہیں راستے میں ان کی حالت بگڑ نہ جائے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ سفر پر نکلنے سے پہلے آپ کسی بھی مسئلے سے نمٹنے کے تمام ضروری احتیاطی تدابیر سے واقفیت حاصل کر لیں۔ اس سلسلے میں سب سے اہم بات یہ ہے کہ جب سفر کا ارادہ کریں تو باقاعدگی کے ساتھ روزانہ اپنا بلڈ گلوکوز چیک کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے خون میں موجود شکر کی مقدار مناسب سطح پر ہے اور یہ جاننا بھی بہت ضروری ہے کہ انسولین ایمرجنسی کی صورت میں کیا کیا جاتا ہے۔

ہوں ہر وقت ساتھ رکھیں تاکہ ضرورت پڑنے پر اس سے فوری استفادہ کر سکیں۔



ذیابیطس کے مریضوں کے لئے کچھ مفید مشورے اور تجاویز پیش خدمت ہیں تاکہ آپ فکروں سے آزاد ہو کر سفر پر روانہ ہوں اور پھر اچھی صحت کے ساتھ بخیر و عافیت گھر لوٹنے میں مدد دیں گی۔



ہائپوگلیسمیا کا علاج کریں

سفر کے دوران اگر آپ کو پیدل چلنا پڑے یا اونچے نیچے راستوں سے گزرتا پڑے تو آپ ہائپوگلیسمیا کا شکار ہو سکتے ہیں یعنی آپ کا شوگر لیول خطرناک حد تک گر سکتا ہے۔ معمول سے زیادہ مشقت اٹھانے کے نتیجے میں اس مسئلے سے دوچار ہونا قرین قیاس نہیں۔ اس مسئلے سے نمٹنے کے لئے انسٹیکس ہمراہ رکھیں۔

اضافی ادویات اور کھانے پینے کی چیزیں ساتھ رکھئے

فلائٹ کے دوران یا ٹرانزٹ میں کسی بھی دقت ٹھکان یا ہیشانی کے باعث آپ کی طبیعت خراب ہو سکتی ہے ممکن ہے کہ خون میں موجود شکر کی سطح ایک دم نیچے گر جائے اس لئے جگہ جگہ انسٹیکس جیسے کہ انسٹیکس، پھل، چیر، مومگ، پھلی کا کھن، چاکلیٹ یا ٹائی اور گلوکوز ٹیبلٹ اپنے سامان میں اس جگہ رکھئے جہاں سے کوئی بھی بوقت ضرورت با آسانی نکال سکے۔ بلڈ شوگر کی سطح کم ہونے کی صورت میں فوری طور پر کوئی چیز کھا لینی چاہئے۔



میڈیکل کٹ بکس کو نمی اور حرارت سے بچائیں

انسولین کو محفوظ رکھنے کے لئے معتدل درجہ حرارت کی ضرورت ہوتی ہے اگر دواؤں کو بہت زیادہ یا بہت کم درجہ حرارت پر رکھا جائے تو یہ اپنی خاصیت کھو بیٹھتی ہیں اس لئے اگر آپ کو بہت گرم یا بہت سرد علاقے کا رخ کرنا ہو تو بس اتنا کریں کہ ذیابیطس کی دواؤں انسٹیکل کٹ بکس میں رکھیں جو ان ہی کے لئے مخصوص کٹس بنائی جاتی ہیں۔

ٹائم زون کا خاص خیال رکھیں

اگر آپ مختلف ٹائم زون والے علاقوں میں سفر کر رہے ہوں تو اس بات کا خیال رکھیں کہ انجکشن اپنے وقت پر ہی لیں۔ اپنی آسانی کے لئے اپنا فلائٹ شیڈول اور ایسا کوئی چارٹ جس میں وقت کے فرق سے متعلق معلومات درج

خون میں شکر کی مقدار کا باقاعدہ چیک رکھیں

سفر پر جائیں یا نہ جائیں شوگر لیول تو کنٹرول ہی میں رکھنا چاہئے اور اس کے لئے پابندی سے شوگر چیک کرتی رہیں۔ گھر سے باہر جانے سفر کے دوران مختلف کھانے کھانے سے شوگر پر اثر پڑتا ہے خوراک میں یہ تبدیلی خطرناک بھی ہو سکتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ شوگر لیول پر نظر رکھنے اور اسے قابو میں رکھنے کی صورت میں تھوڑی سی احتیاط کرنی ضروری ہے۔



اپنے ڈاکٹر کا نسخہ ہمیشہ ہمراہ رکھئے

یہ سفری نسخہ آپ علیحدہ سے بنوائیں اور ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ سرد یا کسی گرم ملک میں کب سے کب تک قیام کریں گی تاکہ وہ وہاں کی آب و ہوا کے مطابق آپ کی دوائیں تجویز کرے۔ جو دوا آپ کو موافق آتی ہو ضروری نہیں کر دیں مگر ملک میں دستیاب بھی ہو جائے لہذا نسخہ اور دوائیں اپنے ہمراہ ایک جگہ رکھیں۔ کسٹم حکام اگر مطالبہ کریں تو انہیں نسخے سمیت ادویات دکھادیں۔ اسی طرح خوراک کی مقدار ادویات کی مقدار اور متبادل ادویات کا بھی پتا رکھئے۔ ایمرجنسی کی صورت میں آپ کو نزدیکی ڈاکٹر کا بھی علم ہونا بہتر ہے۔

اپنے پیروں کا خیال رکھیں

ذیابیطس کے مریضوں کو پیروں کا خاص خیال رکھنا پڑتا ہے۔ ان کے پیر بہت حساس ہو جاتے ہیں۔ ذرا سا زخم لگ جائے تو آسانی سے ٹھیک بھی نہیں ہوتا۔ انہیں جوتوں کے انتخاب میں خاص احتیاط کرنی پڑے گی۔ جوتا ایسا ہو کہ پورا پیر ڈھک جائے۔ اگر دوران سفر پیروں پر خراش آجائے تو اسے نظر انداز نہیں کرنا چاہئے فوری طور پر ڈاکٹر کو دکھا دینا چاہئے۔

باہر کھانے پینے میں احتیاط برتیں

کسی بھی مقام پر پل کا پانی ہرگز نہ پیئیں۔ ابلا ہوا یا منرل ہائڈرین ساتھ رکھیں۔ سفر میں ہوائنگ کا معیار جانچنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ جو بھی ڈش آرڈر کریں اس کے اجزاء اور تیل وغیرہ کی معلومات کریں۔ بیرونی ممالک میں سیاحوں اور خاص کر مریض سیاحوں کو اجزاء کی معلومات بہم پہنچانا ان کا حق سمجھا جاتا ہے۔ یاد رکھئے کہ نفسیاتی اور جذباتی طور پر بھی سفر کرنے والا غیر مطمئن ہوتا ہے اور صحت کے معاملے میں اگر بھونک بھونک کے قدم نہ رکھا جائے تو ناگہانیوں سے واسطہ پڑ سکتا ہے۔ اب تو بچے بھی صحت کا مقولہ جان گئے ہیں کہ احتیاط علاج سے بہتر ہے!

”سندھ کا مری“ گورکھ ہل اسٹیشن آپ کا منتظر ہے!

یہ وادی مہراں کا بلند تفریحی اور پر فضا مقام ہے

برفباری اور سندھ میں؟ سننے والا شاید یقین نہ کرے مگر اس صوبہ سندھ میں ایک مقام ایسا بھی ہے جہاں موسم سرما میں حقیقت میں برف باری ہوتی ہے، 2008ء میں تو یہاں کی تمام پہاڑیاں ہی برف کی تہہ سے ڈھک گئی تھیں۔ یہ وادی مہراں کا واحد بلند تفریحی اور پر فضا مقام ہے جہاں موسم سرما میں درجہ حرارت صفر سے بھی نیچے تک گر جاتا ہے یہ کیرتھر کے پہاڑی دامن میں سندھ بلوچستان کی سرحدی پٹی پر واقع ہے۔ سطح سمندر سے 5688 فٹ بلند ایک دلکش مقام ہے اور یہ کیرتھر کے پہاڑی سلسلے کا حصہ ہے جس نے مغرب سے سندھ کی سرحد کو بلوچستان سے ملا رکھا ہے۔ یہ مقام ان افراد کو اپنی جانب کھینچتا ہے جو پہاڑوں، بلند و ہموار مقامات اور جانور اور پودوں کو سراہتے ہوں۔

گورکھ ہل کا سفر کافی مشکل اور خطرناک ہے، صرف 4 بائی فور کی جیپ ہی اوپر جانی جاسکتی ہے، وہی پانڈی سے آگے دو گھنٹے پر محیط وادی اور اس میں جاتے دھرتاک کھائیوں کا سفر ہے جو درکھ کی چوٹی تک آپ کو لے جاتا ہے۔ یہ تمام اسٹیشن رونا آپ کو ایسے خشک مٹی پر سہاٹی چشموں کی جانب لے جائے گا جسے سندھ میں مائی کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ وہاں اترنے کے بعد چائیں واقع ہیں جن میں پہاڑی لوگوں کی چھوٹی چھوٹی بستیاں ہیں۔ مختلف اقسام کے پودے اور پھول بھی اس راستے پر دیکھی جاسکتی ہیں۔ جیسے جیسے آپ ہل اسٹیشن کے قریب پہنچتے ہیں ہرگز مٹی پہاڑی آپ کو پہلے سے زیادہ پسند آتی ہے۔ ہر پہاڑی کی چوٹی پر ایک پوائنٹ موجود ہے جسے مقامی اراکین چنگی تھ (سندھ میں ۶۵) کہتے ہیں کیونکہ یہ وہی پانڈی سے 35 کھو میٹر کے فاصلے پر واقع ہے، یہاں کچھ گاؤں، شہر کے نیچے چنگی کے پاس عام طور پر ڈراما خورد روک کر تازہ دم ہوتے

ہیں اور اپنی گاڑیوں کو چپک کرتے ہیں کیونکہ اس پوائنٹ کے بعد سے بلندی کی جانب چکر دار سفر شروع ہو جاتا ہے۔ یہ خطرناک راستہ دیکھنے میں کسی بڑے سانپ کی طرح لگتا ہے جو پہاڑی کی طرف جا رہا ہو۔ ڈھلوان شاہراہ پر ایسے متعدد خطرناک مقامات ہیں جہاں سے ایک منجھا ہوا ڈرائیور ہی گزر سکتا ہے۔ یہاں تک کہ ماہر ڈرائیورز بھی ”خیوال لاک“ موڑ سے خوفزدہ ہو جاتے ہیں کیونکہ یہاں سے اوپر جاتے ہوئے ٹریک پر چار خطرناک خم کھائے ہوئے موڑ ہیں، یہاں کوئی باقاعدہ شاہراہ نہیں تھی تو لوگ اکثر گاڑی سے اتر کر پیدل ہی اوپر روانہ ہو جاتے تھے اور گاڑی گزارنے کا خطرہ اکیلے ڈرائیور کو اٹھانا پڑتا تھا۔ ایک بار جب آپ یہاں سے گزر جاتے ہیں اور بلندی بڑھ جاتی ہے تو درجہ حرارت میں اچانک تبدیلی محسوس ہوتی ہے۔ یہاں پہنچ کر سیاح راستے کی دشواریاں بھول کر خوشگوار موسم بلند و بالا پہاڑ اور خطرناک کھائیوں کے سحر انگیز مناظر میں کھو جاتے ہیں۔ یہاں پہنچ کر حقیقتاً آپ کو احساس ہوگا کہ واقعی یہ سندھ کا مری ہے۔ دستیاب معلومات کے مطابق گورکھ بل اسٹیشن کو 1860 میں اس وقت کے انگریز سیاح جارج نے دریافت کیا تھا مقامی لوگوں کا کہنا ہے کہ گورکھ ایک ہندو عورت گرکھ کا نام تھا جو بڑے گورکھ بن گیا یہ بھی کہا جاتا ہے کہ گورکھ بلوچی زبان کا لفظ ہے جسکی معنی ٹھنڈا مقام ہے تاہم گورکھ بل اسٹیشن کی ترقی و تعمیر کا منصوبہ بین الاقوامی پارٹی کی سربراہ بینظیر بھٹو کی اہم ترجیحات

میں شامل رہا تھا یہی سبب ہے کہ محترمہ بینظیر بھٹو نے اپنے پہلے دور اقتدار 1989 میں اس منصوبے کو شروع کیا تھا اور انکے ہی دوسرے دور حکومت میں گورکھ کی ترقی کے لئے عملی اقدامات کئے گئے۔

نو تعمیر ”گورکھ ریسٹورنٹ اینڈ سمر ہٹ“ میں گرم گرم چائے پی کر ڈوبتے سورج کا نظارہ کرنے کیلئے پہاڑ کے ایک ٹیلے پر جاسیے۔ پر ہیبت اور مہیب بلند و بالا پہاڑ اور غروب ہوتا ہوا سورج فطرت کی عظمتوں اور رفتوں کی یاد دلاتے ہیں۔ یہاں کی سانس روک دینے اور سحر طاری کر دینے والی خوبصورتی دنیا کے تمام غلوں کو بھلانے کے لیے کافی ہے۔ اس دوران گورکھ بل ڈیولپمنٹ اتھارٹی کے علی مراد جہانی نے اس پروجیکٹ سے متعلق معلومات دیتے ہوئے کہا کہ یہ ریسٹورنٹ تک شاپ اور اس سے متصل پہاڑ کے ٹیلے میں 8 روم کا گیسٹ ہاؤس 3 ماہ کے مختصر مدت میں تعمیر کیا گیا ہے، جبکہ ریسٹورنٹ کے بالکل سامنے والی پہاڑ پر ایک فیل ریسٹورنٹ کی تعمیر بھی زیر غور ہے۔ حکومتی عہدیداران کے لیے ایک ہیلی پڈ بھی بنایا جائے گا۔ مقامی میڈیا میں کوریج کے باعث یہاں سیاحوں کی آمد میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے، رش کے باعث ویک اینڈ پر مقامی افراد کے واسطے پر پابندی کا بھی سوچ رہے ہیں تاکہ دور دراز سے آنے والے سیاح بھرپور طریقے سے محفوظ ہو سکیں۔

گورکھ کی چوٹی بینظیر ویو پوائنٹ کی جانب جاسیے یہاں آپ جیپ پر بھی با آسانی پہنچ سکتے ہیں لیکن اگر آپ اینڈ ونچر اور ہائیلنگ کے شوقین ہیں تو پیدل جانے کا لطف ہی الگ ہے۔ سال کا ”سپر مون“ اور چودھویں کا چاند ہونے کی وجہ سے یہ فضا خاصی روشن محسوس ہوگی۔

یہاں کا دلغریب منظر سانس روک دیتا ہے جبکہ ہر طرف موجود چھوٹی بڑی پہاڑی چوٹیاں اور بل ناپ پر سرسبز میدان اور خطرناک کھائیوں کا نظارہ سحر سا طاری کر دیتا ہے۔ رات چڑھتے ہی سیاحوں کی مختصر خیمہ بستی آباد ہو جاتی ہے، ان خیموں سے نکلتی ہوئی رنگ برنگی روشنیاں اور کانوں میں رس گھولتے مدھر گیتوں کی آواز ایک خوبصورت منظر پیش کر رہی ہوتی ہے۔ ٹھنڈی ہوا کے

جھونکے اور آسمان پر تیرتے بادلوں نے ایک افسانوی سامان حول بنا رکھا تھا۔ گورکھ بل کے اس مقام کی خوبصورتی دیکھ کر تو ایک لمحے کے لیے آپ بھول ہی جاتے ہیں کہ آپ سندھ میں ہیں کیونکہ یہاں کا موسم میدانی علاقوں سے بالکل مختلف ہے، ان خوبصورت لمحات کو کمرے میں محفوظ کرتے وقت کا احساس ہی نہیں ہوتا۔

رات چاند کی روشنی کے بعد صبح سورج کی روشنی میں گورکھ بل کا حسن اور نکھر کر سامنے آ رہا تھا۔ شہری زندگی کی آلائشوں اور ہنگاموں سے دور اس بیاں بان میں پہنچ کر آپ محسوس کریں گے کہ یہ زندگی ہے۔ یہاں جون، جولائی کے مہینے میں بھی آپ جیکٹ پہننے پر مجبور ہوں گے۔ گرمیوں میں جون، جولائی یہاں جانے کے لیے بہترین وقت ہے، جبکہ موسم سرما میں دسمبر اور جنوری بہترین مہینے ہیں، جب یہاں بہت زیادہ سردی ہوتی ہے، رات کو درجہ حرارت صفر سے نیچے جانے کے بعد پانی بھی جم جاتا ہے۔ مقامی افراد ہم کو مشورہ دیتے ہیں کہ موسم سرما میں چوٹی تک نہیں جانا چاہئے یہاں تک کہ گورکھ کے مختلف حصوں میں مقیم قبائل بھی سردیوں کا وقت میدانوں میں گزارتے ہیں۔ یہاں پہنچ کر اندازہ ہوا کہ اگر حکومت بھرپور توجہ دے پانی اور سڑکوں کی تعمیر سے ہٹ کر بل اسٹیشن کے لیے دیگر سہولتوں میں قدرتی گیس کی فراہمی، موبائل فون ٹاورز، ریسٹورنٹس، ہوٹل اور جیولری لٹ وغیرہ کی فراہمی پر غور کرے تو گورکھ ایک کامیاب بل اسٹیشن بن کر ہزاروں سیاحوں کو اپنی جانب کھینچ کر حکومت کے لیے آمدنی اور مقامی افراد کے لیے روزگار کے مواقع فراہم کرنے کا سبب بن سکتا ہے۔ گو کہ یہاں اب نو تعمیر ریسٹورنٹ آپ کی مہمان نوازی کیلئے موجود ہے لیکن آپ اپنے ساتھ ٹن پیک خوراک بھی لے جاسکتے ہیں یا پہاڑی پر اپنا کھانا خود بھی پکا سکتے ہیں۔ گورکھ بل کا سفر ایک یادگار تجربہ اور سنسنی خیز اینڈ ونچر ہے، نئی جگہوں کو دریافت کرنے کے شوقین ہیں تو گورکھ بل آپ کا منتظر ہے۔



اور پھر ایک دن اماں نے میری طرف غصہ سے دیکھ کر کہا،
”اے دیکھو۔ جب سے میں بیمار ہوئی ہوں ایک بار بھی میرے پاس نہیں
آیا۔ جیسے وہ میرا بیٹا ہی نہیں ہے۔“

اماں کی اس بات پر میں دن بھر سوچتا رہا۔ کہیں کچھ اندھیری رات میں
لوگوں نے اماں کو دھوکہ تو نہیں دیا تھا؟ جیسی تو اماں کی پیاری سے مجھے کوئی
پریشانی نہیں ہوتی۔ بڑی آپا، صابرہ اور بیسیا پریشان صورتیں لئے سارے گھر
میں بھاگے بھاگے چلاتے تھے۔ اماں کو زبردستی دوا کس کھلائی جاتیں۔ لیکن
مجھے انا غصہ آتا کہ یہ کب تک خڑے کئے لٹی رہیں گی!

پھر میں سڑکوں پر اس بچے کو ڈھونڈنے لگیں جاتا جو اماں نے مجھ کو دیا تھا۔ کئی
بار اماں میری آواز گروہ گروہ پر جھنجھلا جاتی تھیں۔

”تو ہر وقت باہر کیوں گھومتا ہے اپنے گھر میں جی نہیں لگتا۔ باہر تیرا کون رہا
بیٹھا ہے؟“

اماں کی بات سن کر کرکٹ بیٹ میرے ہاتھ سے گر گیا۔ ڈر کے مارے دل
دھک دھک کرنے لگا۔ ماں نے یہ بات کیوں کہی آج! کیا انہیں بھی ڈر
ہے کہ میں کہیں اپنے سگوں میں نہ چلا جاؤں! وہ دن ہو گئے۔ میں نے کھانا
نہیں کھایا۔ سارا دن پلنگ پر لیٹا رہا۔ کروٹیں بدل بدل کر سوچے جاتا کہ کیا
سوچوں! اب اماں سمجھتی ہیں مجھے کوئی روگ لگ گیا ہے۔ ”باہر جاؤ۔ اٹھ کر
بیٹھو۔ ہوم ورک کرو۔“

ہر شخص پاس سے گزرتے وقت مجھے ایک حکم سنا دیتا۔ سب مجھے غور سے دیکھنے
لگے تھے، جیسے مجھے پہچاننے کی کوشش کر رہے ہیں۔

”کوئی سوال سمجھ میں نہ آئے تو اسے پھیلا کر حل کرو۔“ اپا پڑھاتے وقت
مشورہ دیتے تھے تو کیا اس سوال کو بھی پھیلا دوں؟

مگر وہ تو میرے پھیلانے سے پہلے ہی ہر طرف پھیل چکا تھا۔ دن رات
میرے دماغ میں ایک کیلکولیٹر اس سوال کو سلجھانے جاتا۔ جانے کیوں بعض
وقت دماغ میں وہی باتیں بھر جاتیں جن کے سوچنے سے ہی وحشت ہوتی
ہو۔

آخر سب نے یہ بات طے کر لی کہ میرا دماغ جگہ سے ہٹ چکا ہے اور ایک
دن بڑی آپا نے اسے شکایت کی۔

”ابا، عامر اسکول کا ہوم ورک نہیں کرتے۔ ہر وقت کتاب بند کر کے جانے کیا
سوچتے رہتے ہیں۔“

”بھئی ہمارے خاندان میں تو کوئی جاہل نہیں رہا ہے۔ اگر عامر بڑے ہو کر
رکشا چلانا چاہتے ہیں تو میں کیا کر سکتا ہوں۔“ ابا سب حد غصہ میں کبہ رہے
تھے۔

ہمارے خاندان میں۔ یعنی ابا کا خاندان، جو میرا خاندان نہیں ہے؟ میں نے
بڑے دکھ سے سوچا۔ میرا رنگ بھی تو ابا سے بہت گورا ہے۔ ابا تو نرے کالے
ہیں۔

میں بچا ہوا ہے۔

ایک بچے کو اس کی ماں سے دور رکھنے کے لئے سارے ہندوستان میں جال
بچایا گیا ہے میں حیران ہو کر سوچتا۔ وہ بیچارہ عامر کب تک ریلوں میں
گھومے جائے گا؟

اماں بھی کسی بھولی ہیں۔ مجھ سے پہلے گئیں۔ مگر کبھی کبھی مجھے ایسا لگتا ہے جیسے
اماں کو بھی میرے وجود پر شک ہے۔

یوں میرے کھوئے کھوئے رہنے پر سب مجھے تشویش بھری نظروں سے دیکھنے
لگے تھے۔ کوئی مجھے پکارتا مگر میں جواب ہی نہیں دیتا۔ جیسے عامر تو کسی اور کا
نام تھا۔ میں کیوں جواب دوں؟

میری ایسی حرکتوں پر بڑی آپا بڑی فکر مند ہو گئی تھی۔ وہ میری گردن ہلا کر
پوچھتی تھیں۔ ابھی تم کہاں تھے؟

”ریل میں۔“ میرے جواب پر سب ہی ہنس پڑتے اور پھر گھبرا کے میری
طرف دیکھتے تھے۔

ایک بار اماں بیمار پڑ گئیں۔ جانے کیا ہوا۔ روٹی پکاتے پکاتے انھیں اور
دھڑام سے آنگن میں گر پڑیں۔ ذرا سی دیر میں بڑی آپا کی چیخوں سے ہمارا
آنگن پڑوسیوں سے بھر گیا۔ بڑی آپا نے اماں کو دودھ میں گھول کر دوا
پلائی۔ صابرہ کہتی تھی کہ اس دوا میں اتنی طاقت ہوتی ہے کہ مردے کو دے دو تو
کھڑا ہو جائے۔ مگر اماں نے صرف آنکھیں کھول کر مجھے دیکھا اور کر دٹ
بدل کر سو گئیں۔ کئی دن ہو گئے۔ روز رات کو اماں کے پاس سونے کو جی چاہتا
مگر ان کی ہائے ہائے سے گھبرا کر سیلے کپڑوں کے ڈھیر پر سو گیا اور پھر سوتے
وقت مجھے اس بات پر رہنا آتا تھا کہ اماں مجھے اپنے پاس کیوں نہیں بلاتیں

”آجی رات کو کسی نے خبر سنائی کہ عامر مل گیا ہے، میں اندھے ہاتھوں کی
طرح اٹھی۔ جانے کتنا تیز بھاگی۔ عامر کو نول نول کر دیکھا۔ کبھی سوچتی کہ یہ
عامر ہی ہے یا کوئی اور بچہ ہے۔“

اماں نے ہزاروں بار یہ قصہ سنایا تھا اور ہر بار میں گھبرا کے اماں سے پوچھتا
”اماں، اماں، آپ کو یہ شک کیوں ہوا کہ میں عامر نہیں ہوں؟“

”بس یوں ہی۔ میرے دل میں شک تھا کہ کہیں کھوئے ہوئے بچے بھی ملے
ہیں۔ کسی نے میرا دل بہلانے کے لئے کوئی اور بچہ نہ تھا دیا مجھے۔“

اور ہر بار اماں کی اس بات پر میں لرز اٹھتا تھا۔

کہیں کچھ اماں کو کسی نے دوسرا بچہ نہ تھا دیا ہو۔ دل بہلانے کے لئے اور وہ
کھو یا ہو میں جانے کہاں بھٹک رہا ہوگا۔ جانے کوئی ماں اس ”میں“ کو تمام
کر بہلائی گئی ہوگی۔

پھر میں کون ہوں۔ مجھے اماں کا دل بہلانے کے لئے رات کے اندھیرے
میں کہاں سے لائے تھے؟

میرے چاروں طرف سوالوں کے پھندے بڑھتے گئے جیسے کوئی الجھی
رہیوں میں پھنستا جا رہا ہو۔ اپنے وجود پر سے میرا یقین اٹھتا جا رہا تھا۔

اور پھر میں ذرا بڑا ہو گیا تو میں نے فیصلہ کیا کہ اب میں اس کھوئے ہوئے
عامر کو ڈھونڈوں گا جسے اماں ریل گاڑی میں سوتا چھوڑ کر اتر گئی تھیں اور وہ
ریل آگے بڑھ گئی۔ ایک بار میں نے ریل کی پٹریاں دیکھی تھیں۔ اتنی لمبی،

یا اللہ، یہ پٹریاں کہاں ختم ہوں گی؟ آخر خرابی اسٹیشن کونسا ہے؟

میں نے جب بھی ابا سے یہ بات پوچھی وہ ہنسنے لگتے۔

”الحق، پٹریاں کہیں ختم نہیں ہوتی ہیں۔ ان کا جال تو سارے ہندوستان

کوشش کر رہا ہو۔

”بھروسہ“ میں نے اسے پکارا۔

وہ بھروسہ گیا۔

کیا اس سامنے والے گھر میں لوگ میرا انتظار کر رہے تھے۔ یہ دیکھ کر میرے کھوجانے کا اشتہار نوز پیر میں چھپا ہے۔

”تم کون ہو؟“ اس نے اخبار مجھے لوٹاتے ہوئے کہا۔

سب مجھے پہچاننے سے انکار کر چکے ہیں۔ لیکن میرا خیال ہے وہاں میرے گئے میرا انتظار کر رہے ہیں۔ وہ مجھے پہچان لیں گے۔

”جھوٹ مت بولو“ وہ غصہ میں بچر گیا۔ ”یہ اشتہار تو میرے لئے تھا۔ میں اپنے گھر واپس آ گیا ہوں“ اس نے مجھے شک بھری نظروں سے دیکھا۔

”اچھا تو تم نے ریل کی چڑیوں کو کاٹ ڈالا۔ نیند سے جاگ اٹھے؟“ میں نے خوش ہو کر پوچھا۔

”تم کون ہو؟“ وہ مجھے بڑے غور سے دیکھ رہا ہے۔

”لو۔ بھروسہ جی پکر شروع ہو گیا۔“ میں نے بڑی بڑی بات پر غور کیا اور پھر خوشی سے اچھل پڑا۔

”تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ میں، میں ہوں اب تم، تم ہو۔ ہم دونوں اپنے اپنے گھر میں آ گئے ہیں۔“

اور پھر میں خوشی کے مارے بھاگنے لگا۔ میں نے راہ کے تمام پتھر، کوٹھڑیوں سے اڑا دیا۔ سائیکلوں اور کاروں کی زد سے نکل گیا۔ شریر بچوں کی طرف سے آنے والے پتھروں کو ہاتھوں پر سہا۔ آج مجھے بڑی خوشی تھی کہ وہ سب ظالم بچے مجھے پہچان گئے۔ جی تو آج انہوں نے مجھے دیکھتے ہی پتھر پھینکے۔ اپنے محلے میں لوگ مجھے دیکھتے ہی چلانے لگے۔

”پاگل، پاگل، پھر آ گیا۔“

ہاں آج سب نے مجھے پہچان لیا۔ اب اماں بھی مجھے پہچان لیں گی۔ تو آج ”میں“ مل گیا۔ یہ کتنا لمبا سفر تھا، اپنی پہچان کے لئے جو میں نے طے کیا۔

تھکن سے چور ہو کر میں نے سوچا۔

میں دور سے دیکھ رہا تھا۔ بہت سے لوگ میرے بھڑکے تھے۔ میں جو اپنے پہچان کے سفر سے اوتا تھا تو لوگ مجھے حیران نظروں سے دیکھ رہے تھے۔ ان آنکھوں میں میرے لئے رحم بھی تھا اور پریشانی بھی۔

پھر سب نے میرے گرتے ہوئے بدن کو تھام لیا۔

”لو بھی تمہارا بیٹا آ گیا۔ ذرا، کھو تو اس نے کیا حال بنا رکھا ہے ابنا۔“

لوگوں نے مجھے اماں کی گود میں دھکیل دیا۔

”یا اللہ یہ یہ عاثر ہے؟“ اماں نے پریشان نظروں سے دونوں ہاتھوں سے میرا چہرہ تھام کر غور سے دیکھا تو اچانک میرا دل بکھ گیا۔ میں نے اماں کو

درد دھکیل دیا اور نہ حال ہو کر سوچا، تو اس کا مطلب یہ ہے کہ ابھی ”میں“ نہیں ملا ہوں؟

وہ ”میں“ کب ملے گا؟ کب میں ایک ہوسکوں گا؟

ادھر بالکنی پر گھنٹوں ٹہل ٹہل کر میں سوچتا ہوں کہ اچانک کوئی دوڑتا ہوا آئے گا۔ تم یہاں کیسے آ گئے؟ آ جاؤ اپنے گلوں میں مل جاؤ اور وہ دوڑتا ہوا بولا میں ہوں گا اور پھر میں۔ لیکن کیا میں اکیلا ہی انتظار کا یہ دکھ برداشت کر رہا ہوں اور کوئی مجھے اس عذاب سے چھڑانے نہیں آئے گا۔ مگر وہ بھی تو کھو گیا ہے۔ اپنے گھر سے دور کہیں کسی چلتی ٹرین کے ڈبے میں سو رہا تھا۔ سوتا رہے گا۔ اس ٹرین کی پٹریوں کا انت کہیں نہیں ہے۔ وہ زندگی بھر گھومتا رہے گا۔ پٹریاں بدلتی رہیں گی۔ کالا انجن اسے خوفناک غاروں میں اندھیرے جنگلوں اور جیت ناک پہاڑوں پر لے جائے گا۔

میں اکثر خواب دیکھتا کہ میں نے ریل کی تمام پٹریوں کا سلسلہ کاٹ دیا ہے۔ تمام دنیا کی ریلیں رکی کھڑی ہیں۔ مگر وہ بچے بے خوف سو رہا ہے۔ کوئی اسے اٹھاتا کیوں نہیں۔ جل بھاگ اپنے گھر جا ایک دن نوز پیر میں ایک خبر دیکھی

آج سب نے مجھے پہچان لیا۔ اب

اماں بھی مجھے پہچان لیں گی۔ تو آج

”میں“ مل گیا۔ یہ کتنا لمبا سفر تھا، اپنی

پہچان کے لئے جو میں نے طے کیا

میں نے۔

”اٹھو! تم کہاں ہو؟ جہاں بھی ہو فوراً چلے آؤ تمہاری اماں تمہارے لئے سخت بے چین ہے۔ تم سے کوئی شکایت نہیں کی جائے گی۔“

اچھا! تو یہ اشتہار میرے لئے ہے۔ میں نے کئی بار اشتہار پڑھ کر فیصلہ کیا اور چپکے سے اس بچے کی سمت روانہ ہو گیا۔ چلتے چلتے میرے کپڑے پھٹ گئے تھے۔ بچوں نے پتھر مار مار کے میرا چہرہ زخمی کر دیا تھا۔

”کیا یہاں کوئی کھو گیا تھا؟“ میں نے دروازہ پر تپل بجا کر پوچھا۔ مگر وہ سب میرے پھٹے کپڑے، خون نچکاتے پاؤں اور گرد آلود صورت کو دیکھ کر سہم گئے۔

”پاگل، پاگل ہے۔ اندر آ جاؤ نہیں تو مارے گا۔“ ایک بچی نے کھڑکی بند کرتے ہوئے کہا۔

میں مایوس ہو کر لوٹ گیا۔

سامنے سے ایک لڑکا آ رہا تھا۔ میرے ہی جتنا۔ میری طرح دھشت زدہ، میری طرح زخمی، سہا سہا سا۔ مجھے دیکھ کر وہ ٹھٹھک گیا۔ جیسے مجھے پہچاننے کی

جب میں بہت چھوٹا سا تھا اور اب مجھے گود میں اٹھائے پھرتے تھے تو پھر بھی جان نہیں کر سکتی تھیں۔ ”اللہ قسم بھیا، اتنا گورا بیٹا تمہاری گود میں نہیں چچا۔ سب یہی سمجھتے ہیں کہ کسی اور کا بچہ اٹھا لیا ہے۔“

اور میں اب اکی گود سے اتر جاتا تھا۔ یوں جیسے کسی غیر کی گود میں چلا گیا تھا۔ سب بہن بھائی مجھے اپنے سے دور رکھتے۔ مجھے چپ چاپ بیٹھے دیکھ کر صابرہ اور پوسر گوشیاں کرتے۔ غالباً انہیں بھی یہ کہانی معلوم ہو چکی ہے۔

رات کو کبھی کوئی دروازہ کھٹکھٹاتا تھا تو میں گھبرا کر اٹھ بیٹھتا، جیسے مجھے ملے جانے آیا ہو۔ مل گیا۔ مل گیا اور میں کسی مست بھرے سینے سے لگ جاتا، اماں کے سینے میں جھٹکے میلے کرتے سے ناک رگڑ کر روئے لگتا۔

”کوئی روشنی کرو۔ یہ عامر ہی ہے نا؟“

پھر روشنی ہو جاتی۔ پل بھر میں اماں وہ رہت جاتیں۔ میری کھلی ہوئی ہاتھوں کو ڈھکیل کر وہ غور سے دیکھتیں۔ نہیں نہیں۔ کہیں کھوئے ہوئے بچے بھی ملے ہیں! اور پھر اماں میرے سر پر ہاتھ رکھ کر کہتیں۔

”بچہ! جانے کس کا بچہ ہے۔ میرے پاس آ گیا۔“

”کیا ہوا تجھے؟ کیوں کانپ رہا ہے؟ اماں آنکھیں ملتی ہوئی سوئے سے اٹھ کر میرے پاس آ بیٹھی تھی۔

”اماں عامر کو بہت ڈر لگ رہا ہے۔ کہتا ہے جیسے کوئی اسے لے بھاگے گا۔“ صابرہ مجھے تشویش بھری نظروں سے دیکھ کر کہتی۔

”میں جو ہوں۔ کسی کو کیوں لے جانے دوں گی۔“ اماں مجھے اپنے سینے سے لگا کر پھٹکتی لگیں۔

”نہیں نہیں میں جاؤں گا۔“ اماں کا ہاتھ جھٹک کر میں صدمہ کرنے لگا۔

”کہاں؟ کس کے ساتھ جانے گا؟“ اماں نے تعجب سے پوچھا۔

”کہاں؟“ کس کے ساتھ کہاں؟ کس کے ساتھ؟ ”ساری رات یہ سوال میرے کانوں میں گونجتے تھے۔ کسی کھوئے ہوئے بچے کو کسی کی مدد کے بغیر ڈھونڈنا کتنا کٹھن کام ہے۔ پھر میں اپنے آپ کو کیسے ڈھونڈوں؟ کھیلنے ہوئے بچوں میں۔ دوڑتی ہوئی بسوں میں، بھاگتی ہوئی ریلوں میں۔ ایک دن سڑک پر ایک عورت چھوٹے سے بچے کو تھپتی ہوئی مار مار کر کہیں لے جا رہی تھی۔ راہ چلتی کسی عورت نے غصہ سے کہا!

”ارے کیوں اتنی بے دردی سے مار رہی ہے۔ کیا بچہ تیرا نہیں؟“

کہیں وہ بچہ بھی پتہ رہا ہوگا جو میری بجائے کسی اور ماں کے حوالے کر دیا گیا ہے۔ یہ مائیں دوسروں کے بچوں کو اتنا کیوں مارتی ہیں؟ اماں کو بھی جب مجھ پر غصہ آتا ہے تو پھر وہ پاگل سا ہو جاتی ہیں۔ شاید انہیں غصہ آتا ہے کہ میں ان کے گھر میں کیوں آ گیا؟ میں جو اپنی ماں سے بچھڑ گیا۔ جو کبھی ایک تھا اور پھر دو ہو گیا۔ ایک حصہ جو اماں کا ہے اور ایک حصہ جو کسی ٹرین کی برتھ پر بیٹھا اپنے پیچھے بھاگنے والی دنیا کو غور سے دیکھ رہا ہے۔ نظروں کے سامنے تیزی سے گزرنے والے چہروں کو پہچاننے کی کوشش کر رہا ہے۔

چند یادگار تقریبات کا حال احوال



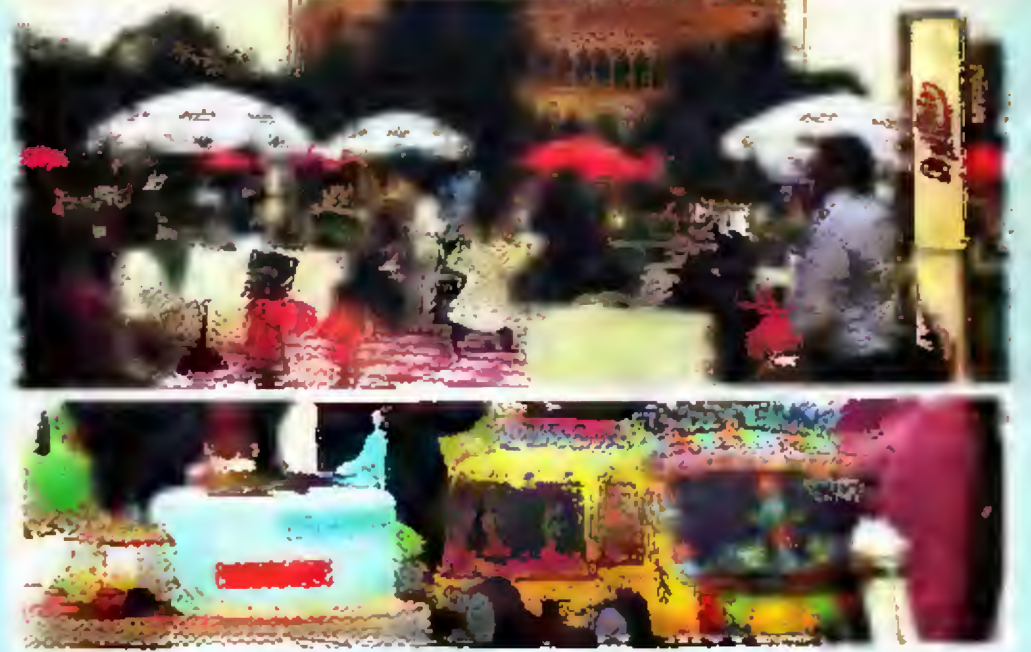
کراچی میں لٹریچر فیسٹیول کا اہتمام

آکسفورڈ پاکستان کے زیر اہتمام ہر سال ادبی میلہ بڑے منظم انداز اور بے پناہ دلچسپیوں کے ساتھ منعقد ہوتا ہے۔ جس میں ادب، فنون لطیفہ اور کتب کی تعارفی تقریبات کے علاوہ مکالمے اور پرفارمنسز کا اہتمام بھی قابل ستائش حد تک ہوتا ہے۔ اس بار چھٹا لٹریچر فیسٹیول بھی اسی سلسلے کی ایک کڑی تھا۔ جس میں نامور پاکستانی ادیبوں، شعراء، کالم نگاروں کے ساتھ ساتھ انگریزی زبان میں ناول لکھنے والے ادیبوں کی کتابوں کی تقریب پذیرائی بھی دیکھنے کو ملی۔ خاتون قلم کار زہرا صابری کی تصنیف کوزہ اور انگریز مصنف ڈیوڈ امرمین کی تصنیف The New Millennium پر خوبصورت تبصروں کے علاوہ ضیاء الحق الدین کی نثر گوئی اور ملکی صورتحال پر ادیبوں کے افکار جاننے کے لئے مذاکروں کا اہتمام بھی دلکش انداز میں کیا گیا تھا۔ علم کی پیاس بجھانے کے لئے یہ موقع بار بار نہیں آتا۔ آکسفورڈ کی ڈائریکٹر امینہ سید اور ڈاکٹر آصف فرخی کا دم غنیمت ہے کہ شہر کراچی کا یہ میلہ مدتوں زیر بحث رہتا ہے۔



آرٹس کونسل کراچی کا یوتھ فیسٹیول

اس پر رونق فیسٹیول کو بھی یادگار کہا جانا غلط نہ ہوگا۔ ہر سال کی طرح اس سال بھی ممبران کے بچوں کے لئے یوتھ فیسٹیول منعقد کیا گیا جس میں نوجوانوں کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ تقریری مقابلے، مضمون نویسی، خطاطی و مصوری، گلوکاری و موسیقی اور تھیٹر پرفارمنسز پیش کی گئیں۔ ان تین روزہ تقریبات میں عوام کا اثر و حام دیکھا گیا۔ کس نے کہا کہ کراچی میں لوگ امن و محبت کی فضا نہیں دیکھنا چاہتے۔ ادبی میلے ہوں یا ثقافتی عوام علم و فن کی پیاس بجھانے کے لئے ایسی تقریبات کے انتظار میں رہتے ہیں۔



Karachi Eat فوڈ فیسٹیول 2015ء

کھانا اپنی یونیورسل لینکوج رکھتا ہے۔ بہت ساری الجھنوں میں گھرے لوگوں کو بھی چیت بھرنے کی فکر سناپی ہے اور کھانے کی قدر بھوک لگنے ہی پر ہوتی ہے۔ گزشتہ دنوں کراچی کے فریئر ہال کے لان پر Karachi Eat فیسٹیول منعقد کیا گیا جس کے روح رواں اور منتظم چھاپرا خان اوماری تھے۔ پچھلے برس کے کامیاب میلے کے بعد اس بار بھی وہ ایک دھڑکتی ہوئی اقسام کے ریستورانوں کو یکجا کرنے میں کامیاب ہو گئے تھے۔ سب سے اچھی بات یہ تھی کہ نوجوان خواتین بیکرز اور ریستوران کی مالکائیں کو بھی نمایاں جگہ دی گئی تھیں۔ یہاں ہمیں نہاری، سچ کباب، چلی کباب سے لے کر چاکلیٹ کپ کیکیس، کریپس، مشروم ساس کے ساتھ اور Nachos کے علاوہ برگر بھی نظر آئے۔ اس موقع پر اسٹیج پر پاور یوگا کی پرفارمنس پیش کی گئی اور نوجوان بیکرز کے بنائے ہوئے کیکیس پر انعام بھی دیا گیا۔ شہر کے وسط میں ہونے کے سبب متحمل طہتے نے بھرپور شرکت کی۔ نامور اداکار، ادیب اور سماجی شخصیات کے علاوہ متعدد سیاسی شخصیات بھی دوسرے پے میں عمدہ کھانا کھاتے نظر آ رہے تھے اور اطمینان کی بات یہ تھی کہ ساتھ پشاور کے بچوں کی مدد کے علاوہ یہ عطیاتی مہم مزید 14 اسکولوں کی تعمیر کے لئے جاری تھی جس میں متعدد شخصیات نے دل کھول کر حصہ لیا۔ بچوں نے اوپن فیس سینڈوچز، نوٹلا سوسے اور بن بہت پسند کئے، گزری گاڑیوں میں سفر کرنے والے شرمکام نے رکشے کے ماڈل کے ساتھ یادگار تصاویر بنوائیں۔ اکثر لوگ کہتے پائے گئے "ایک میلہ دیکھا ہے اگلے کا انتظار ہے"۔



لفظوں میں تصویریں

مصنف: ممتاز حسین
صفحات: 182
قیمت: 795 روپے
ناشر: سنگ میل پبلی کیشنز لاہور

ممتاز حسین پاکستان کے نیشنل کالج آف آرٹس (NCA) سے تربیت یافتہ مصور ہیں اور آج کل امریکہ میں مقیم ہیں۔ مصوری اور نگسازی کے ساتھ ساتھ افسانہ نگاری میں بھی ممتاز حیثیت کے حامل ہیں۔ ان کا پہلا افسانوی مجموعہ "گول بینک کے پیچھے" 2010ء میں شائع ہوا تھا۔ اس مجموعے کے بعد اب کی مرتبہ بھی انہوں نے اپنے ہر افسانے کے ساتھ تقسیم بیننگ بنائی ہے کہانیوں کے ساتھ تصویریں اور تصویروں سے کہانیوں کی نسبت کاری کا فن اس سے پہلے ممتاز ادیب اور سجا نے اختیار کیا تھا۔ ممتاز بھی اسی بنکار برادری سے تعلق رکھتے ہیں۔ اس مجموعے میں دولہ افسانے شامل ہیں جن کے انداز بیاں اور مختلف ٹھانٹوں کی ترجمانی کے قائل ہم ہی نہیں انتظار حسین بھی ہوئے جنہوں نے خوبصورت لفظوں میں صاحب کتاب کی پذیرائی کی ہے۔ اردو زبان کی ششماں محاوروں کا استعمال طبقاتی تغیرات اور کردار نگاروں کی اعلیٰ خوبیوں سمیت یہ کتاب زائد قیمت کے باوجود خرید کے پڑھی جاسکتی ہے۔

میرے درد کی تجھے کیا خبر

کاسٹ: احسن خان، رباب فرح شاہ، حسن نیاز
روپینا شرف، عائشہ خان، عظمیٰ، قاص اور شمیم بلالی
ڈائریکٹر: احمد بھٹی
پیشکش: اے آر وائی ڈیجیٹل



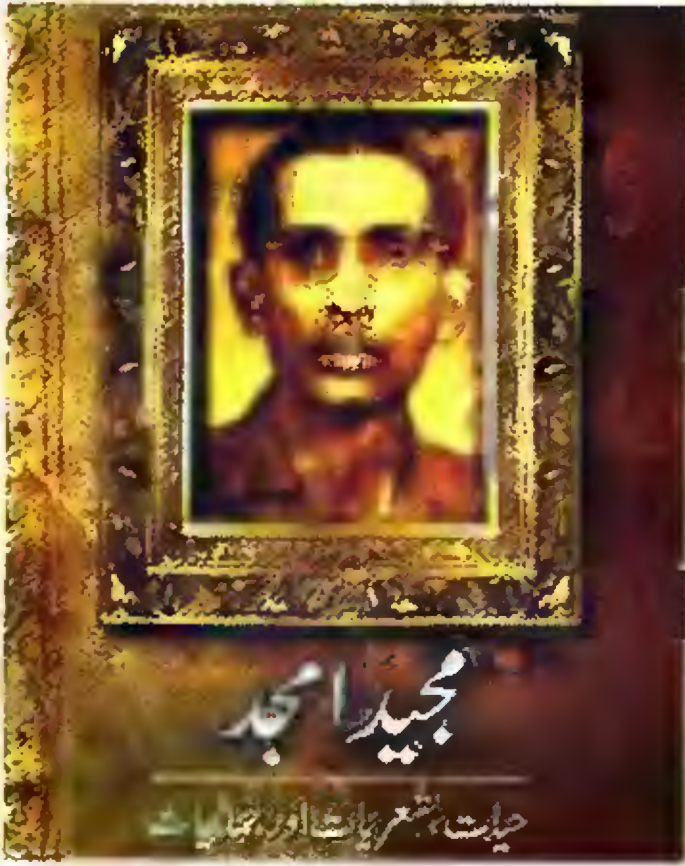
مصنفہ رخسانہ نگار اور کڑی ڈائجسٹ کی دنیا کی مقبول افسانہ نگار ہیں اور الیکٹرانک میڈیا پر ان کی کئی تحریریں کامیابی سے ہمکنار ہوئی ہیں۔ انسانوں کے ساتھ رہتے رہتے کیسی دوریاں ہو جاتی ہیں؟ مقدر سے لڑنا اور مات کھانا کسے کہتے ہیں۔ محبت میں زمانے کے زخموں کی ان کبھی داستانیں زندگی کی کس طرح پہچان کرواتی ہیں اور پرچھائیاں کس طرح ہمارا پیچھا کرتی ہیں؟ یہ سب آپ کے پسندیدہ آرٹسٹوں کی پرفارمنس سے کیسے کھر کر سامنے آتی ہیں یقیناً رخسانہ نگار اور احمد بھٹی نے اپنی اس تخلیقی کاوش میں دیکھنے کو بہت کچھ کیجا کیا ہے۔



سینڈریلا

کاسٹ: للی جیس، رچرڈ میڈین
پیشکش: والٹ ڈزنی

یہ ڈزنی کی نئی لائیو ایکشن فیچر فلم ہے۔ امریکی فلم ساز کمپنی والٹ ڈزنی کی جانب سے ایلس ان ونڈر لینڈ کی کامیابی سے متاثر ہو کر 2010ء میں سینڈریلا فلم کا جدید ورژن بنانے کا اعلان کیا گیا تھا۔ اپنی میسن ایڈ ونچر اور اسنووی بھگ سے بھرپور واقعات کے ساتھ یقیناً نئی سینڈریلا بھی شائقین کو محظوظ کر سکے گی۔ یہ نئی لائیو ایکشن فلم روایتی کہانی سے مختلف ہوگی۔ گزشتہ برس انجلیہا جولی کی سیلپنگ بیوٹی کی جدید ورژن فلم Maleficent کی شاندار کامیابی کو دیکھتے ہوئے نئی ڈزنی فلم سینڈریلا کے ساتھ تو قعات بہت زیادہ ہیں اور تاریخ میں پہلی بار ڈزنی نے اپنی ہیروئنوں فلمیں ایک ہی دن میں ریلیز کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔



مجید امجد، حیات، شعریات اور جمالیات

مصنف: ناصر عباس نیر

صفحات: 272

قیمت: 600 روپے

ناشر: سنگ میل پبلی کیشنز لاہور

مجید امجد اردو کے بلند پایہ شاعر ہیں مگر ان کو ان کی زندگی میں بجا منصب نہ مل سکا۔ ان کے انتقال کے بعد ان پر مضامین لکھے گئے۔ کئی رسائل نے ان پر خصوصی نمبر بھی نکالے اور اس کے علاوہ 6 کتابیں شائع ہوئیں جن میں سرفہرست ڈاکٹر وزیر آغا کی ہے۔ موجودہ کتاب ڈاکٹر ناصر عباس کی خود اپنی کتاب ”مجید امجد“ شخصیت اور فن کا ایسا توسیعی ایڈیشن ہے جس میں خاصی ترمیم اور اضافے شامل کئے گئے۔ بہر حال ان کی شعریات اور شعری جمالیات کے حوالے سے یہ بے حد عمدہ کتاب ہے۔ مجید امجد کا یہ عالم اب تک کا اہم ترین مطالعہ ہے۔ اس صاف ستھری تصنیف کا مطالعہ کرتے ہی ہنسی ہے۔

Drama

چھوٹی سی غلط فہمی

کاسٹ: ساجد حسن، ژالے سرحدی، نوشین شاہ

سبرین اصفہانی، نمرہ خان، کللیلی علیشا

ڈائریکٹر: احسن علی زیدی

پیشکش: ہم نیٹ ورک

رواں دواں اور سبک رفتار سے گزرنے والی زندگی میں کب اچانک جذباتی حادثہ ہو جائے یہ آپ اور ہم نہیں جانتے۔ رہے اور حالات کے ٹکراؤ سے جنم لینے والی اس خاندان کی کہانی یقیناً بے حد پر تاثر ہے۔ کس نے کسے راستے کا پتہ جانا ہے اور کس نے راستے میں آکر بیٹھے بستے خاندان کی خوشیوں کو واہ پر لگا دیا ہے اس ضمن میں ساجد حسن، ژالے سرحدی اور نوشین شاہ نے باکمال پر فارمنس دی ہے۔ اس ڈرامائی سلسلے کو ہر جمعرات کی شام 7 بجے دیکھا جاسکتا ہے۔



فروزن فیور

کاسٹ: کرشن بیل، ڈیانا میوزل، جانا تھن، گروف، جاش گیڈ

ہدایت کار: کرشن بک اور جینیفر لی (والٹ ڈزنی)

فروزن فلم نے ہکس آفس کی تاریخ میں بہت بڑا کاروبار کیا اور دو اسکریاؤڈز اپنے نام کئے ایک بہترین انیمیٹڈ فلم کے لئے اور دوسرا بہترین اور بیکسل فنے (Let it go) کی پردکشن کے لئے جیتا۔ شارٹ فلم فروزن کو فروزن فیور کا نام دیا گیا ہے۔ فلم کی کہانی ایسا کی ساگد کے جشن کی تیاریوں کے گرد گھومتی ہے جسے ایسا اور کرستوف (فلم کے دو اہم کردار) ایک یادگار جشن بنانا چاہتے ہیں لیکن آکس کو مین ایسا کی بر فانی طاقت اس پارٹی کے لئے خطرہ ثابت ہو سکتی ہے اس سے آگے بھی کہانی کے کئی دلچسپ مرحلے ہیں جس کے لئے شائقین کو سینما ہاؤس میں جانا پڑے گا۔ اسنوئی بیجک اور ایڈو نچر اس کہانی میں بھی موجود ہیں۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

